

प्राकृतिक चिकित्सा

[विना किसी प्रकारकी ओषधिके समस्त रोगोको
आराम करने और नीरोग रहनेके
सहज उपाय ।]

लेखक—

श्रील्येंकटेश्वर-समाचारके सहकर्मी सम्पादक
पण्डित रामनारायण शर्मा

प्रकाशक—

हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय
हीराबाग, बम्बई ।

श्रावण, १९७६ विक्रम ।

जुलाई सन् १९१९ ।

प्रथमावृत्ति ।]

[मूल्य छह आने ।

प्रकाशक,
नाथूराम प्रेमी,
हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय,
हरीबाग, गिरगाँव, बम्बई ।



मुद्रक,
रा० चिंतामण सरस्वाराम देवळे,
बम्बईवैभव प्रेस,
सेण्डहर्स्ट रोड, गिरगाँव, बम्बई ।



निवेदन ।

स्वर्गीय गाह छोटालाल जीवनलाल गुजरातीके सुप्रसिद्ध लेखक थे । उन्होंने गुजरातीमें कई अच्छी अच्छी पुस्तकें लिखी हैं । गुजरातमें उनकी पुस्तकोंका बहुत आदर है । यह छोटीसी पुस्तक उन्हींकी ' रोगने टालवाना अने नीरोग रहेवाना उपायो ' नामक पुस्तकका अनुवाद है । हमे आशा है कि हिन्दीमें भी यह पुस्तक आदरकी दृष्टिसे देखी जायगी और इसमें बतलाये हुए उपायोंसे हिन्दी-भाषा-भाषी भाई अपने खोये हुए स्वास्थ्यको प्राप्त करनेमें समर्थ हो सकेंगे ।

—प्रकाशक ।

—“ ओषधियाँ किसी एक रोगको दूर करके भी अपने बहुतसे प्रभाव और वंश छोड़ जाती हैं पर प्राकृतिक चिकित्साकी ओषधियाँ—व्यायाम, शुद्ध वायु, हल्का और सुपाच्य भोजन आदि—रोगोको अच्छा करनेके अतिरिक्त शरीरके और दूसरे बहुतसे विकारोको भी नष्ट कर देती हैं । हम प्रणालीमें रोगको बलपूर्वक जहाँका तहाँ दबाया नहीं जाता बल्कि उसका कारण दूर किया जाता है ।

—उपवास-चिकित्सा ।

—“ ओषधियोंसे और नये रोग उत्पन्न होते हैं, इस लिए ओषधि देना नाने एक और रोग उत्पन्न करना है । ओषधियोंसे एक रोग तो अवश्य दब जाता है पर और अनेक रोग उत्पन्न भी हो जाते हैं । क्या कारणोंसे कारण दूर हो सकते हैं ? क्या विष निकालनेमें विष सहायक हो सकता है ? क्या विकारोंसे विकार नष्ट हो सकते हैं ? क्या प्रकृति एककी अपेक्षा दो दोषोंको महजमें दूर कर सकती है ? कदापि नहीं ।

—डा० ट्राल ।

—“ रोगों ओषधियोंसे कभी अच्छे नहीं होते उन्हें स्वयं प्रकृति अच्छा करती है ।

—प्रो० स्मिथ ।

—“ मैंने कई रोगोंमें ओषधियोंका प्रयोग नहीं किया, जिसका फल बहुत ही अच्छा हुआ । अब मुझे निश्चय हो गया है कि ओषधियोंकी अपेक्षा प्रकृतिसे मनुष्यके निरोग होनेमें बहुत सहायता मिलती है ।

—प्रो० पार्कर ।

—“ प्रकृतिकी पुकार पर जो लोग ध्यान नहीं देते उन्हें तरह तरहके रोग और दुःख घेर लेते हैं परन्तु पवित्र प्राकृतिक जीवन बितानेवाले जंगलके प्राणी रोग-मुक्त रहते हैं और मनुष्यके दुर्गुणों और पापाचरोंसे भी बचे रहते हैं ।

—रिटर्न दू नेचर ।

—“ हम यह नहीं जानते कि रोगी हमारी ओषधियोंसे अच्छे होते हैं या प्रकृतिकी कृपासे । सम्भवतः उन्हें रोटी रूपी गोलीयाँ ही अच्छा करती हैं ।

—प्रो० कार्सन ।

हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर-सीरीज ।

हिन्दी-संसारमें यह ग्रन्थमाला सबसे अच्छी और सबसे पहली है । पिछले सात आठ वर्षोंमें इन्हीं हिन्दीसाहित्यकी सबसे अधिक सेवा की है । हिन्दीभाषा-भाषियोंके लिए यह आदर और अभिमानकी चीज है । इसका जिस तरह अन्तरंग मनोहर होता है, बहिरंग भी उतना ही आँखोंको झीतल करनेवाला होता है । अर्थात् विषयकी गभीरता, उपयोगिता और रचना-सौन्दर्यके साथ साथ इसका प्रत्येक ग्रन्थ कागज, छपाई, सफाई, जिल्दबन्दी आदिकी दृष्टिमें भी उत्कृष्ट होता है । इसी कारण वर्तमान ग्रन्थमालाओंमें इसकी ग्राहकसंख्या सबसे अधिक है, और थोड़े ही समयमें इसके अधिकांश ग्रन्थोंके दो दो तीन तीन संस्करण हो चुके हैं । इनके प्रायः सभी ग्रन्थोंकी पत्रसम्पादना और दूसरे विद्वानोंने मुक्तचक्षुसे प्रशंसा की है ।

प्रत्येक हिन्दीप्रेमीको इसका स्थायी ग्राहक बन जाना चाहिए । आठ आने प्रवेग फीस जमा करा देनेसे चाहे जो इसका स्थायी ग्राहक बन सकता है । स्थायी ग्राहकोंको बहुत लाभ होता है । वे सीरीजके ग्रन्थोंके एक तरहमें कमीशन एजेण्ट, बन जाते हैं । क्योंकि उन्हें सीरीजके तमाम ग्रन्थ—ग्राहक होनेसे पहले निकले हुए और आगे निकलनेवाले—पैनी कॉमन्समें दिये जाते हैं । चाहे जिस ग्रन्थकी चाहे जितनी प्रतिर्चा, चाहे जितने बार वे इसी पैने मूल्यमें मँगवा सकते हैं । पूर्वप्रकाशित ग्रन्थोंका लेना न लेना उनकी इच्छा पर निर्भर है परंतु आगे निकलनेवाले सभी ग्रन्थ उन्हें लेने पड़ते हैं ।

अब तक सीरीजमें नीचे लिखे ३७ ग्रन्थ निकल चुके हैं । इसका विस्तृत परिचय हमारे बड़े सूचीपत्रमें मिलेगा । उसे मंगाकर पढ़िए । सीरीजकी नियमावली भी उसीमें देखिए ।

उपन्यास ।

गल्प-गुच्छ ।

प्रतिभा	११)	फूलोंका गुच्छा	॥१)
आँखकी किरकिरी	१॥=)	नवनिधि	॥२=)
शान्ति-कुटीर	॥३=)	नाटक ।	
अन्नपूर्णाका मन्दिर	॥४)	दुर्गादास	३)
छत्रसाल	१॥)	प्रायश्चित्त	१)
हृदयकी परख	॥५=)	मेवाडपतन	॥॥)
		शाहजहाँ	॥=)

उस पार	१)	सफलता और उसकी साधना	III)
तारावाई	१)	स्वावलम्बन	१II)
नूरजहाँ	१)	मानव-जीवन	१I=)
भीष्म	१=)	विविध विषय ।	
चन्द्रगुप्त	१)	छाया दर्शन	१I)
सीता	II-)	चौबेका चिन्ता	III)
जीवनचरित ।		वर्कम-निबन्धावली	III=)
आत्मोद्धार	१)	स्वदेश (रवीन्द्र)	II=)
अत्राहमल्लिकन	II=)	देशदर्शन	३)
काबूर	१)	शिक्षा (रवीन्द्र)	II-)
नीति और सदाचार ।		उपवान-चिकित्सा	III)
मितव्ययता	III=)	सूमके घर घूम	=)
चरित्रगठन और मनोबल	=)	आयलैण्डका इतिहास	१III=)

प्रकीर्णक-पुस्तक-माला ।

नीरीजके सिवाय हमारे यहाँसे कुछ फुटकर पुस्तके भी समय समय पर प्रकाशित हुआ करती हैं । अब तक नीचे लिखी उपयोगी पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं । यह पुस्तकमाला अनियमित है । इस लिए इसके स्थायी ग्राहक नहीं बनाये जाते ।

व्यापार शिक्षा	II-)	बच्चोंके सुधारनेके उपाय	II)
युवाओंको उपदेश	II-)	अस्तोदय और स्वावलम्बन	१=)
कनक-रेखा	II)	भारत रमणी (नाटक)	III=)
शान्तिवैभव	I-)	देवदूत (काव्य)	I=)
लन्दनके पत्र	=)	दुग्धचिकित्सा	=)
अच्छी आदतें डालनेकी शिक्षा ।	=)II	श्रमणनारद	=)
पिताके उपदेश	=)	मणिभद्र (उपन्यास)	II=)
सन्तान-कल्पद्रुम	III)	योगचिकित्सा	=)
कोलम्बस	III)	विधवा-कर्तव्य	II)
ठोक पीटकर वैद्यराज	I-)	अजना-पवनजय (काव्य)	=)II
बूढेका व्याह (काव्य)	I=)	जैनसाहित्यका इतिहास	I=)

मैनेजर, हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय,
हाराबाग, पो० गिरगाँव-बम्बई ।

देखनेसे मालूम होता है अधिकांश व्यक्तियोंकी यही दृढ धारणा है कि ओषधि खाये बिना रोग दूर ही नहीं होते । मंदाग्निसे, भारी परिश्रमसे, चिंतासे, दुराचारसे अथवा ऐसे ही अन्य किसी कारणसे जिन लोगोका शरीर निर्बल और क्षीण होगया है वे यही समझ लेते हैं कि कोई बल-बढ़ानेवाली दवा खाये बिना ताकत नहीं आनेकी । लोगोंके मनमें दृढताके साथ समाये हुए इस विचारके परिणाममें प्रतिदिन हजारों और लाखों नई नई दवाइयाँ निकलती रहती है । सवेरा हुआ नहीं कि एक न एक नई दवाका विज्ञापन हाथमें आही जाता है । समाचारपत्र हाथमें लीजिए तो आगे पीछे और बीचमें दवाओंके विज्ञापन दृष्टिके सामने आही जाते हैं । घरमेंसे बाहर निकलिए तो दरवाजेपर अथवा गलीमें मकानोंकी दीवारोपर मोटे मोटे अक्षरोंमें छपे हुए दवाओंके नोटिसोंपर नजर पड ही जाती है । कोई नई पुस्तक लेकर देखिए तो उसमें भी ये ही विज्ञापन सर्वव्यापी ईश्वरकी नाई मौजूद रहते है । और कहाँ तक कहा जाय । यदि आप कोई साहित्यसम्बन्धी मासिक-पत्र हाथमें लें, व्यवहार-नीति आदिका उपदेश देनेवाला कोई पत्र या पत्रिका पढने बैठें, अथवा धर्म, तत्त्वज्ञान और वेदांत जैसे गहन विषयोंकी आलोचना करनेवाले मासिकपत्रोंको हाथमें लें, तो उनमें भी लज्जा-जनक शब्दोंमें लिखे हुए दवाओंके विज्ञापन दिखाई पडे बिना न रहेंगे । बात क्या है ? बात है यह कि आजकल पेसा पैदा करनेके बहुतसे मार्ग तो हो गये हैं बंद, इसलिए जहाँ तहाँसे दस पाँच वनस्पतियाँ इकट्ठी करके और उन्हें कूट-छानकर उनकी गोलियाँ तैयार करके भोले लोगोंके हाथ बेचकर पैसा खींचनेका धन्धा अनेक लोग ले बैठे है । “ बिना दवाओंके रोग दूर नहीं होते ” ऐसा विश्वास करनेवाले असंख्य प्रजाजन इन दवाई बेचने-वालोंसे दवाइयाँ खरीदते और उनका घर भरते है । पिछली बीस पचीस वर्षोंमें हजारों नई दवाइयाँ निकली है । कोई तो खानेके साथ ही पेटमें

पहुँचकर तुल्य नया खून तैयार कर देती है, कोई ऐसी है जिसकी एक ही झींगी पीने पर बुढ़ा जवान हो जाता है, कोई ऐसी लाजवाब है कि उसके खानेसे एक माथ ही वे सब रोग चले जाते हैं जिनकी संख्या वैद्यक शास्त्रमें गिनाई गई है और फिर शरीरका रंग ताबेकी नाई सुर्ख हो जाता है । कोई ऐसी है जिसका एक ही घूँट पीनेसे अति चमत्कार-पूर्ण लाभ होता है और शरीरके सभी अंग नूच पुष्ट हो जाते हैं । कोई कोई दवाइयाँ ऐसी हैं जो इस देशमें तथा परदेशोंमें भी गाँव गाँव तथा नगर नगरमें कोने कोनेमें गोगन्दी शत्रुओंको खींचखींच कर उन्हें तोपके गोलोंसे उड़ाकर देशों देशोंमें अपनी विजयका झंडा इस प्रकार फहराने लगी है कि रोगोंको संसारमें टिकनेके लिए कोई जगह ही नहीं सझती । और भी बहुतसी दवाइयोंके विषयमें यह कहा जाता है कि वे हिमालय या सुमेरुपर्वतकी गुफाओंमें रहनेवाले कोई एक हजार या एक लाख वर्षकी आयु तक पहुँचे हुए किसी बूढ़े योगिराजने संसारके कल्याणके निमित्त ब्रताई हैं और उनसे संरयतीत रोगियोंको लाभ पहुँच चुका है । कुछ दवाइयाँ ऐसी ब्रताई जाती हैं जो अनेक जगल-पहाड़ोंमें घूमने फिरने, अपार दुःख उठाने और अपरिमित धन खर्च करनेसे तैयार हुई हैं । फिर कुछ दवाइयाँ ऐसी भी हैं जो संसारभरमें कहीं पर भी न मिलने-वाली पुस्तकोंमेंसे देखकर तथा देश-देशांतरोंमें घूम घूम कर दुर्लभ वन-स्पतियोंका मग्न करके किसी अवधूत सन्यासीकी भाँति भौतिकी सेवा द्वारा जानी गई विविध तैयारी की गई है, और भारतके तीस करोड़ मनुष्योंपर आजमाकर देख लेनेके बाद लोगोंके लाभके लिए बिल्कुल सस्ते दामोंमें बेची जाती है । सारांश यह कि अनेक दवायें आविष्कृत हो चुकी हैं और उनके विज्ञापन ऐसी ओजपूर्ण और सजीव भाषामें निकलते हैं कि उन्हें पढ़कर लोगोंको यही विश्वास हो जाता है कि उनके नेत्रनसे कोई न कोई लोकोत्तर लाभ प्राप्त हुए बिना न रहेगा । यदि इन

दवाओंके सम्पूर्ण विज्ञापनोंका संग्रह करके कोई व्यक्ति इस दुनियासे किसी दूसरी दुनियामें चला जाय और वहाँके लोगोंको इन विज्ञापनोंका आशय समझावे तो वे लोग यही समझेंगे कि मर्त्यलोकमें इस समय रोगोंका नाम निशान भी नहीं होगा, वहाँके तमाम मनुष्य अत्यंत दृष्ट-पुष्ट होंगे, वृद्धावस्थाका वहाँ कुछ भी दुःख न होता होगा, अकालमृत्यु किसीकी भी नहीं होती होगी, हैजा, प्लेग, आदि जनपदनाशिनी बीमारियाँ न होती होंगी, आरोग्यसंवन्धी नियमोंके भंग करने पर भी किसीको कोई दुःख न होता होगा और रोगोंका बिल्कुल भी भय न होनेके कारण लोग इच्छानुसार भोग भोगते हुए मौज उड़ाते होंगे। परन्तु हम यह बात जानते हैं कि इतनी अधिक रामबाण दवाओंके निकलते हुए भी, महल्ले महल्ले तथा गली गलीमें डाक्टरों और वैद्योंके रोगोंको मार भगानेके लिए तैयार बैठे रहने पर भी, और लोगोंके प्रत्येक वर्ष अपनी शक्तिके अनुसार सैकड़ों तथा हजारों रुपया खर्च करते रहने पर भी दिन दिन रोगोंका त्रास बढ़ता ही जाता है। रोगोंके अधिक वृद्धि पानेके कारण लोगोंके शरीर निर्बल होते जाते हैं, शारीरिक शक्तियाँ क्षीण होती जाती हैं, और देशमें निरंतर प्लेग, हैजा जैसी व्याधि-ओंका प्रकोप बने रहनेके कारण हजारों तथा लाखों नरनारी अकालमें ही कालके ग्रास होते जाते हैं। आज पुष्ट हाथ, पाँव, छाती और मुँह-वाले तथा हरिणकी नाई चंचल आँखोंवाले बालक ढूँढ़नेपर भी मुश्किलसे मिलेंगे। दृढ़ और बलवान् भुजदण्डवाले, चौड़ी छातेवाले, चलते समय पृथ्वीको दहला देनेवाले, भरे हुए मुखवाले तथा जिनकी हुंकारसे गर्भिणी स्त्रियोंके गर्भ गिर जायें, ऐसे वीरत्ववाले युवा पुरुष लाखोंमें एक भी नजर नहीं पड़ेंगे। जिनकी कमर न झुकी हो, आँख, कान तथा दाँत इत्यादि जिनके दुरुस्त हों, साठ या सत्तर वर्षकी उम्र तक पहुँच जाने पर भी जिनके बाल सफेद न पड़े हों, जिनके शरीरमें सिकुड़न न पड़ी

हो और जिन्हें चलते समय लकड़ी टेकनेकी आवश्यकता न पड़ती हो, ऐसे वृद्ध पुरुष अब कहाँ हैं ? नखसे शिख तक नीरोग, जो पत्थरको भी पचा सकते हों, और पच्चीस या तीस कोस जो बड़ी सुगमताके साथ पैदल चल सकते हों ऐसे पुरुषोंकी बात आज वृद्ध लोगोंके मुखसे सुन-नेकी कहानी मात्र हो रही है ।

ढाँका पड़ने पर या महल्लेमें चोर आने पर लट्टु लेकर सामना करने-वाले मनुष्य आज विले ही दीख पड़ते हैं । आज कल सभीके शरीर और मन दुर्बल हो गये हैं । जिन रोगोंका कभी नाम न सुना था, और न जिन्हें किसीने कभी देखा था, ऐसे ऐसे नये नये अनेक अभूतपूर्व रोग फूट-फूट कर देशमें प्रजाजनोके घर उजाड रहे हैं । लोगोंकी आरोग्यवृद्धिके लिए सरकारकी कृपासे देशमें जगह जगह अस्पताल खुल गये हैं, चिकित्सानिपुण डाक्टरोंकी संख्या प्रति-वर्ष बढ़ती ही जाती है, म्यूनिसिपालिटियाँ आरोग्यप्रदान करनेवाले तथा रोगोंका फैलना रोकनेवाले विविध प्रकारके उपाय किया करती हैं, नई नई दवाइयाँ नित्य प्रति ढूँढ़कर निकाली जा रही हैं और नई नई पेटेंट दवाइयोंका टिड्डीदल दिग्विदिग्व्यापी होता जाता है, फिर भी प्रजाजनोका आरोग्य बढ़नेके बदले उल्टा घटता ही चला जाता है ।

ऐसी स्थिति क्यों है ? इतने अधिक उपायों और प्रतिकारोंके होते हुए भी रोगोंकी संख्या क्यों बढ़ती जाती है ? मनुष्योंकी अधिकांश संख्या किसलिए निरोग नहीं रहती ? अथवा बीमार होनेपर दवा खानेसे अच्छी तरह निरोग होनेके पीछे कुछ महीने बाद फिर दुसराकर पहिलेसे भी अधिक बीमार क्यों पड़ती है ?

दो दो बेर, तीन तीन बेर और कभी कभी चार चार बेर भी लोग भोजन करते हैं, तीज-त्योहारके अवसरोंपर, अथवा दावतोंमें पहुँचकर धी-धीठेसे बने हुए तर माल उड़ाते हैं, जाड़ोंके दिनोंमें मेथीके मूँगके

लड्डू, शालम-पाक, बदाम-पाक, सुपारी-पाक आदि पौष्टिक पदार्थ सामर्थ्यानुकूल खाते हैं। इतने पर भी शरीरमें खून क्यों नहीं बढ़ता ? दवाओंके खानेसे रोगोंकी जड़ क्यों नहीं जाती ? इन बातोंपर आरोग्य चाहनेवाले प्रत्येक विचारवान् व्यक्तिको विचार करना चाहिए।

इन बातोंपर आज इस स्थलपर हमी विचार करते हों सो बात नहीं है। बल्कि हमारी अपेक्षा जो देश आजकल कई प्रकारसे गुणोंमें बढे चढे हैं, जिन देशोंके निवासी हमारी अपेक्षा शरीरबल, मनोबल, विद्याबल, धनबल, तथा बुद्धिबलमें कहीं श्रेष्ठ है, ऐसे इंग्लैंड, जर्मनी, फ्रांस आदि यूरोपीय देशोंमें तथा उन्नतिके शिखरपर पहुँचे हुए अमेरिका प्रदेशोंमें भी उपर्युक्त बातोंपर विचार हो रहे हैं। इन देशोंकी प्रजा भी धीरे धीरे शारीरिक बलमें हीन होती चली जा रही है। रोगोंकी दिनोंदिन वृद्धि हो रही है। क्षयरोगसे होनेवाली मृत्युसंख्याका नम्बर बढ़ा हुआ है। विस्फोट और गठिया भी अनेक लोगोंको होने लगा है और उन्माद तथा पागलपनका परिमाण इतना अधिक बढ़ गया है कि प्रजाजनोंकी आरोग्यरक्षाका प्रबंध करनेवाले अधिकारीगण गहरी चिन्तामें पड़े हुए हैं। आश्चर्य इस बातका है कि इन देशोंमें एकसे एक बढ़कर धुरंधर डाक्टर, आरोग्यरक्षाकी मुख्य मुख्य संस्थाएँ और भौति भौतिकी दवाइयोंके आविष्कार प्रतिदिन होते रहते हैं, परन्तु फिर भी लोगोंका स्वास्थ्य जैसा रहना चाहिए वैसा नहीं रहता। आरोग्य नष्ट होने और अभूतपूर्व रोगोंके भयकर प्रकोप हो चलनेके कारणोंकी जाँच करके विचारवान् और विद्वान् डाक्टरोंने यही निष्कर्ष निकाला है कि आजकल जितनी दवाइयाँ चली हैं उनको खाकर जितने व्यक्ति अच्छे होते हैं उनसे दुगुने या तिगुने अथवा उससे भी अधिक व्यक्ति मृत्युको प्राप्त हो जाते हैं। आजकलकी चली हुई जहरीली दवाइयोंसे रोग उस-समय तो दब जाता है, परन्तु उनके खानेसे शरीरकी शक्ति बहुत कुछ

[illegible]

उस पर उस दिन मैं ही मेमोटा ३४ ताम्र की नष्ट करना
 किया है, वह नहीं करता है ३४ ताम्र की नष्ट करना - ३४ दिया है
 मेमोटा ३४ ताम्र की नष्ट करना ३४ ताम्र की नष्ट करना ३४ ताम्र की नष्ट करना

मालूम हुआ कि अधिकांश लोग इन्द्रियोंके वशमें होकर स्वास्थ्यसबधी अनेक प्राकृतिक नियमोंका उल्लंघन कर जाते हैं । जो पदार्थ खाने चाहिए और जिस रीतिसे खाने चाहिए उन्हें उस रीतिसे न खाकर लोग अपनी जीभके स्वादके निमित्त खाने और न खानेके अनेक पदार्थ खाने लग गये हैं । एजिनमें या तो कोयला जलाया जा सकता है और या लकड़ी । परंतु इनके साथ ही साथ यदि कूड़ा, करकट, धूल, मिट्टी, पत्थर, कंकड़ आदि अलाय बलाय भी एजिनमें झोंक दी जायगी, तो उससे व्यर्थका तो धुआँ निकलेगा और काम भी ठीक ठीक न होगा । मनुष्यके शरीरके भीतर पेट भी एक एजिन है । इस एजिनमें सुगमताके साथ पच सकनेवाला और शरीरको बल देनेवाला सादा भोजन न पहुँचाकर जो मिले सो भला बुरा चाटदार भोजन डालनेसे होता यह है कि पेटकी क्रिया बिगड़ जाती है और शरीरको विविध प्रकारके रोग आकर घेर लेते हैं ।

दूसरा निश्चय इन विज्ञ पुरुषोंने यह किया है कि रोगोंका शरीरमें प्रकट होना कुछ प्राकृतिक नियम नहीं है । बल्कि आरोग्य-सम्बन्धी नियमोंका पालन न करनेके कारण शरीरमें जो जहर संचित हो जाता है उस जहरको बाहर निकालनेका प्रयत्न जब प्रकृति करती है तभी शरीरमें रोग प्रकट होते हैं । अतएव रोग अहित करनेवाला शत्रु नहीं है, बल्कि हित करनेवाला मित्र है । इसलिए रोगोंको दवा देनेके लिये दवा खानेका प्रयत्न ऐसा है जैसे शरीरके भीतरसे निकलनेवाले जहरको रोककर शरीरहीमें जमा रखना । घरमें यदि फन फैलाए हुए भयंकर साँप बैठा हो तो बुद्धिमानी यही है कि उस साँपको पकड़कर घरसे बाहर निकालकर कहीं छोड़ दिया जाय । साँपको बाहर न निकालकर उसके ऊपर ढला ढक देनेसे अथवा उसके बिलको मिट्टी आदिसे बंद कर देनेसे सर्पका भय बिल्कुल नहीं मिट सकता । साँप जब घरहीमें

है तो वह जिमी न किमी दूरे गन्नेमे बाहर निकल सकता है और प्राणोंका भर उपस्थित कर सकता है । इसी प्रकार आजकल जितनी दवाइयाँ चल पड़ी हैं वे शरीरके अन्दर गेगन्पी सॉपको केवल बाहर देने मात्रका ही काम करती हैं । सॉपको घर्मेमे बिल्कुल निकाल देनेकी उनमें शक्ति नहीं है । इसलिए इन दवाइयोंका गाना गेग मेटनेका उत्तम उपाय नहीं है । उत्तम उपाय तो यह है कि कोई ऐसी दवा न्वाँट जाय जो प्रकृतिको शरीरके भीतरमे जहर निकालनेके काममें सहायता पहुँचावे ।

शरीरके भीतर जो मेल या जहर संचित हो जाता है उसे प्रकृति चार मुख्य गन्नोंमे शरीरके बाहर निकल देती है । पहला गन्ता है फेफड़े । इन गन्नेमे गूँत आदिके साथ मिला हुआ मेल 'कार्बोनिक् गैस' अथवा भात आदिके रूपमें बाहर निकल जाता है । दूसरा गन्ता है खाल । खालके छोटे छोटे छिद्रोंमेमे होकर शरीरके भीतरमे जो पसीना निकलता है वह भी एक प्रकारमे शरीरके भीतर संचित हुए मेलकी नफाई है । तीसरा गन्ता है गुदा, जिसके द्वारा पायानेके स्वरूपमें शरीरके भीतरका महिन पदार्थ बाहर होजाता है । चौथा गन्ता सूत्रेन्द्रिय है, जो कि सूत्रके रूपमें शरीरके भीतर संचित हुए मेलको बाहर निकालती रहती है । अतएव जब कभी शरीरमें अधिक मेल संचित हो जाय और प्रकृति इन चारों गन्नोंमे उस मेलको बाहर निकालनेकी चेष्टा करे, तो कुछ ऐसा उपाय करना चाहिए जिसमे कि प्रकृतिको उस मेल निकालनेके काममें सहायता पहुँचे । यही गेगोंके दूर करनेका असली उपाय भी है । किंतु शरीरके भीतरका मेल निकालनेमें जो औषधियाँ सहायता पहुँचानेके साथ साथ शरीरकी शक्तिको भी कम करती हों, वे दवाइयाँ निकम्मी हैं । उन दवाइयोंकी चेष्टा तो प्रकृतिके बिल्कुल विरुद्ध जाकर पड़ती है । उदाहरणके लिए जमालगोटा खानेमे अथवा एगण्डका तेल

पीनेसे दस्त बहुत आजायेंगे और पेटका मल निकल जायगा सही; परन्तु बादको शरीर शिथिल बहुत अधिक हो जायगा । इसलिए यह उपाय मलको बाहर निकालनेवाला होने पर भी प्रकृति-विरुद्ध है । इसी तरह 'डायफोरेटिक मिक्श्चर' पीनेसे शरीरमें पसीना आकर देहके भीतरकी गदगी निकल जरूर जाती है, मगर इस 'मिक्श्चर' में कुछ ऐसे विषैले पदार्थोंका मेल रहता है कि जिनसे हृदयकी गति मंद पड़ जाती है । इस लिए पसीना निकलनेके कारण होनेवाले लाभोंके बदले हृदयकी क्रिया मंद पड़ जानेसे और कई तरहकी हानियाँ हो जाती है । मूत्रको अधिक लानेवाली ओषधियोंके सेवनसे भी मूत्र बहुत आता है, परन्तु हानिकारक परिणामके साथ । प्राकृतिक अर्थात् कुदरती नियमोंके विरुद्ध शरीरके अवयवोंको जो कार्य करना पड़ता है उसके करनेसे उनपर जोर बहुत पड़ता है और इसी लिए उनका स्वाभाविक बल क्षीण हो जाता है । इसलिए फेफड़ों, त्वचा, गुदा और मूत्रेन्द्रियकी क्रियाको खूब तेज करनेके लिए उन्होंने कई निर्दोष उपाय ढूँढ़ निकाले हैं और वे उपाय इतने सरल हैं, उनके द्वारा रोग इतनी जल्दी मिट जाते हैं, रोगहीन मनुष्यके समय समय पर इन उपायोंको काममें लाते रहने पर ऐसा उत्तम स्वास्थ्य कायम रहता है, दवाओंका रगड़ा गलेमें डालनेसे होनेवाली हानियाँ इन उपायोंके अवलम्बनसे इतनी न्यूनताके साथ होती है तथा डाक्टरोंकी बड़ी चढ़ी फीसों और दवाइयोंके ढेरके ढेर दामोंकी ऐसी किफायत होती है कि आज सारे यूरोपीय देशोंमें, खास कर जर्मनी, इंग्लैंड तथा फ्रांस जैसे अग्रगण्य देशोंमें और अमेरिकाकी बड़ी बड़ी अस्पतालों और 'स्वास्थ्य-संरक्षक-स्थानों' (Sanitariums) में भी इस समय इन्हीं उपायोंसे काम लिया जा रहा है । अमेरिकाके ख्यातनामा डाक्टर केलोग, डाक्टर होलब्रुक, डाक्टर ट्राल, प्रोफेसर पार्कर, प्रोफेसर कार्सन, प्रोफेसर क्लार्क आदि अनेक वैद्यविद्याधुरधर सज्जन,

जर्मनीके डाक्टर लुई कुहने, फादर नीग आदि चिकित्साशास्त्री और इंग्लैंडके डाक्टर निकोलम, डाक्टर बेकर, डाक्टर वेडेली, सर जान फार्बस, आदि विद्वान भी इन्हीं उपायोंमें अपने रोगियोंके रोग दूर किया करते हैं ।

ऊपर कहे हुए जिन सरल, निर्दोष और बे-कॉडी-पैसेके उपायोंमें यूरोप और अमेरिकाके डाक्टर लोग अपने अपने देशके रोगियोंको चंगा करते हैं वे उपाय पहले अपने भारतवर्षमें भी चलने थे और आज भी कहीं कहीं लोग उन उपायोंको काममें लाते हैं । इसलिए यह कभी न समझना चाहिए कि ये उपाय बिलकुल नये हैं, अथवा भारत-वासियोंके द्वारा कभी काममें नहीं लाये गये हैं । बात यह है कि आज कल अँगरेजी दवाओंकी मायामें लोग ऐसे बेतरह फँस गये हैं कि वे अधिकतर इन उपायोंको उपयोगमें लाते ही नहीं । स्वयं यूरोपीय देशोंके डाक्टर ही इस बातको अपने मुँहसे कुतूहल कर चुके हैं कि अँगरेजी दवाओंमें कितनी ही ऐसी हैं जिनके साथ विषका मेल रहता है और इसलिए वे शरीरको हानि पहुँचानेवाली हैं । इधर अँगरेजी दवाइयोंका तो यह हाल है, अब इधर अपने देशकी बनी हुई देशी औषधियोंको देखिए तो बहुधा ऐसी ही मिलेंगी जो केवल पैसा कमानेके उद्देश्यमें मूर्ख वैद्योंके द्वारा तैयार होती हैं । अतएव सबसे घर बैठे हो सकनेवाले इन निर्दोष उपायोंका हमारे माट्योंका यथाविधि ज्ञान हो जाय, और उनके द्वारा वे अपने नामनेके रोगोंको मेटें, भावि-प्यतमें आनेवाले रोगोंको रोकें, और रोगहीन व्यक्ति अपने स्वास्थ्यकी दिन दूनी तरकी कर सकें, इस उद्देश्यमें पाश्चात्य विद्वानोंके द्वारा खूब जाँच पड़तालके अनंतर निश्चित किये हुए रोगोंके कारणों तथा उनके दूर करनेके उपायोंका डिग्दर्शन करनेके लिए यह छोटीसी पुस्तक लिनी जाती है । इसके लिखनेका यह अभिप्राय कदापि नहीं

हे कि बस डाक्टरों और वैद्योंकी अब कुछ जरूरत ही नहीं है, अथवा किसीको भी दवा खानेकी आवश्यकता ही नहीं है । कुशल डाक्टर और निपुण वैद्योंका सर्वत्र आदर और प्रतिष्ठा होनी चाहिए । वैद्य और डाक्टर यदि अपने कर्तव्य और धर्मका ठीक ठीक पालन करें, तो प्रजाका रोगोंके द्वारा नष्ट होना बहुत कुछ घट जाय । वैद्यों और डाक्टरोंके द्वारा प्रजाको आरोग्यसम्बन्धी नियमोंका ज्ञान मिलना चाहिए और यह बात मालूम होनी चाहिए कि किस अवसरपर कौनसा उपाय रोगीके लिए लाभ पहुँचावेगा । इसी प्रकार विषविहीन अनेक निर्दोष दवाइयाँ भी संसारमें हैं, और वे रोगोंको दूर भी करती हैं । इसलिए संसारमें उन दवाओंका उपयोग भी होता ही है । कहनेका तात्पर्य यह कि डाक्टरों, वैद्यों और दवाइयोंकी सर्वथा निन्दा करके उनका महत्त्व और उपयोग नष्ट कर देनेके लिए यह प्रयत्न नहीं किया जा रहा है । बल्कि जो प्रजाजन अनाड़ी वैद्यों और डाक्टरोंके पछे पडनेसे अपने रोगोंको समूल नष्ट न कर सके हों, जो अस्पतालोंकी अथवा बाजारोंमें विकनेवाली अनेक पेटेंट जहरीली दवाइयोंको खाकर हानि उठा चुके हो, जो रोगोंकी दवा करनेमें पैसा खर्च करते करते अकिञ्चन बन बैठे हों, जो इतने धनहीन हों कि डाक्टरोंकी भारी भारी फीसों न दे सकते हों और छह आने रोजकी दवा न ले सकते हों, जो बाल्यावस्थासे सदा निरोग रहते हुए भी अब इस समय अज्ञानवश ऐसे प्रकारसे रहते हो, कि उन्हें सालभर वाद या छः महीने वाद दो एक महीनेको खाटका सेवन करना पडता हो और वे अपनी इस शोचनीय अवस्थाका कारण अपने मिथ्या आहार-विहारको नहीं बल्कि ग्रहोंको या भाग्यको माने बैठे हों, जो निरोग रहना और पूर्ण आरोग्यलाभ करना चाहते हों, जो अपने तथा अपने कुटुम्बियोंके रोग बिना दूसरोंकी सहायताके आप ही आप मेटना चाहते हों और जो कम परिश्रम और कम खर्चके साथ सहज

उपायोंसे इस विपदासे छूटनेकी इच्छा रखते हों उन सबके निमित्त यह धुद्र लेख लिखा जाता है । अमेरिका, जर्मनी और इंग्लैड आदि देशोंके ऊपर कहे गये प्रसिद्ध प्रसिद्ध डाक्टरोंके ग्रन्थोंमेंसे रोगोंके उत्पन्न होनेके कारण, उनको दूर करनेके उपाय तथा किस प्रकारका भोजन आदि करनेसे रोगोंका उत्पन्न होना रुक सकता है, आदि बातें सक्षेपके साथ इस लेखमें लिखनेकी चेष्टा की गई है । जिन्हें अधिक जाननेकी इच्छा हो वे, उपर्युक्त डाक्टर विद्वानोंके बनाये हुए बड़े ग्रंथ देखें ।

रोगोंके कारण ।

अगर तुम्हारे पास घड़ी है तो तुमने यह बात देखी होगी कि जब उसमें मैल भर जाता है अथवा उसके चक्रों तथा दूसरे अवयवों पर जंग चढ़ जाती है तो फिर वह बिगड़ जाती है, ठीक ठीक वक्त नहीं बतलाती और बारंवार चलते चलते रुक जाती है । शरीररूपी घड़ीके कल-पुर्जाकी भी यही दशा है । जब तक शरीरमें मैल नहीं भरता, तब तक पेट ठीक ठीक काम करता है, खाया हुआ अन्न अच्छी तरह पचनेसे दस्त साफ होकर आता है और खून भी सारे शरीरमें वेगके साथ दौड़कर प्रत्येक अवयवको पुष्ट और नीरोग बनाये रखता है । इसके अतिरिक्त शरीरकी त्वचा पसीना निकालनेका काम अच्छी तरह करती है, फेफड़े बहुतसी शुद्ध वायु श्वासके साथ भीतर खींचकर खूनको शुद्ध बनाये रखते हैं, मास्तिष्कके शांत रहनेसे चित्त पुलकित और प्रहृष्ट बना रहता है, आलस्य या प्रमाद पास नहीं फटकने पाता, चिडाचिडापन, ग्लानि, अकारण शोक तथा अन्यान्य प्रकारके मनोविकार नहीं होते तथा जन्म-मरणकी झड़टवाले ससारमें रहते हुए भी कभी यह नहीं जान पड़ता कि शरीर दुःख देनेवाला है । किन्तु जब शरीरके कल-पुर्जामें मैल भर जाता है तब सबसे पहली बात यह होती है कि भोज-

नमें रुचि नहीं रहती। इसके उपरांत बद्धकोष्ठ होनेके कारण पेट नगारेके समान हो जाता है, खट्टी डकारें आती है, गलेमें और छातीमें जलन पड़ती है, सारे शरीरमें ठीक ठीक खून न दौड़नेके कारण भिन्न भिन्न अवयव दुर्बल पड़ जाते हैं, खालपर फुडियाँ फुन्सियाँ आदि निकल आती हैं, श्वास पूरा नहीं लिया जाता, मस्तक तप्त रहता है, हाथ और पैर ठंडे रहते हैं, जहाँ पड़े कि फिर वहाँसे उठनेको मन नहीं चाहता, काम करनेके लिए चित्तमें उत्साह नहीं पैदा होता, साधारणसी बातमें भी तबीयत चिड़ उठती है, बिना किसी कारणके ही चित्त खिन्न रहता है, अच्छा नहीं मालूम होता, तरह तरहके मनोविकार बढ़ते हैं और यह मालूम होने लगता है कि शरीर कैदखाना है, अथवा बलती हुई भट्टी है। शरीरके भीतर मैल यदि थोड़ा होगा तब उपर्युक्त विकार कम जोरके साथ प्रकट होंगे। इसके बाद ज्यों ज्यों मैल बढ़ता जायगा त्यों त्यों इन विकारोंका जोर भी अधिक होता जायगा।

जिस तरह घड़ीको गर्द-धूलवाली जगहोंमें रख देनेसे उसमें मैल भर जाता है और काममें लाते रहने पर भी धातुके स्वभावके कारण उसके पुर्जोंपर जंग चढ़ जाती है, उसीतरह हमारे शरीरमें भी बाहरसे मैल भरता है और शारीरिक अवयवोंके निरन्तर घिसते रहनेसे कितना ही मैल शरीरके अन्दर स्वयं उसीमेंसे उत्पन्न हुआ करता है। सुलगाई हुई लकड़ियाँ जैसे खूब तेज आँच देकर पीछेसे थोड़ीसी राख छोड़ देती है, उसीतरह शरीर-पोषणके लिए जो पदार्थ नित्य प्रति खाये जाते हैं वे शरीरको यथोचित पोषण पहुँचानेके उपरांत थोड़ासा मल बाकी छोड़ देते हैं। अतएव शरीरके भीतर तीन प्रकारसे मैल उत्पन्न होता है। एक तो बाहरसे जाकर गर्द राख आदि भीतर इकट्ठी हो जाती है, दूसरे शरीरपुष्टिके लिए खाए गए भोजनमेंसे शरीरको पुष्ट करनेवाले तत्त्वोंके निकल जानेके उपरांत व्यर्थका फोकस रह जाता है और तीसरे शरीरके

भीतरी अवयवोंके विमनेसे भी मेल उत्पन्न होता रहता है। बाहरसे शरीरके भीतर मेल पहुँचनेके मुख्य दो रास्ते हैं—नाक और मुँह। जिस तरह ये दो द्वार शरीरमें मेल जानेके हैं, उसीप्रकार इन्हीं द्वारोंमें शरीरको पुष्ट करनेवाले पदार्थ भी प्रवेश करते हैं। परंतु शरीरको पुष्ट करनेवाले पदार्थोंके साथ साथ इन दो मार्गोंसे शरीरके अंदर वहीं हानिकारक पदार्थ न पहुँच जायँ, इसलिए प्रकृतिने नाक और मुँहमें दो पहरेदार बिठा दिये हैं। नाकमें जो अन्धरी और बुरी बान सूँघ लेनेकी शक्ति रखनेवाले जानतंतु हैं वे नाकके मार्गमें हानिकारक पदार्थोंका शरीरके भीतर पहुँचना तुरत बना देते हैं और मुँहके भीतर जो मला और बुरा स्वाद पहचाननेवाले जानतंतु हैं वे मुँहके मार्गसे भीतर जानेवाले हानिकारक पदार्थोंकी स्तब्ध दे देते हैं। ज्यों ही वायुमें मिला हुआ कोई हानिकारक पदार्थ श्वसनके साथ नाकके भीतर जाने लगा कि नाकके जानतंतुआने दुर्गंधि सूँघके तुरंत तुम्हें होशियार कर दिया कि 'देखो, शरीरके भीतर हानिकारक पदार्थ प्रवेश कर रहे हैं, हाथसे नाक बंद कर लो अथवा पेटोंको हलकम दो कि वे इस दुर्गंधि-द्रुषित न्यानसे तुम्हें शीघ्र ही किसी सुगन्धिवाले स्थानमें पहुँचावें।' इस पहरेदारकी चेतावनी पर यदि तुम ध्यान दोगे, तब तो जब जब शरीरको हानि पहुँचानेवाली दुर्गंधि शरीरमें प्रवेश करेगी तब तब वह तुम्हें सावधान कर दिया करेगा। किंतु यदि तुम उसकी सामयिक चेतावनीपर ध्यान न दोगे तो धीरे धीरे वह अपना काम करना इस तरह छोड़ देगा जैसे बड़ी सावधानीके साथ काम करनेवाला पहरेदार अपने मेहनतसे किए गए कामकी कदर न होती देख मंडोन्साह होकर ढीला पड़ जाता है। नंदान भाफ करनेवाले मगियोंकी, आड़ू देनेवालोंकी, हुलान सूँघनेवालोंकी, तमातू नानेवालोंकी, गंदी गलियोंमें नित्य रहनेवालोंकी,

हवाका जहाँ बिल्कुल आना जाना न होता हो ऐसी जगहोंमें रहने-
 वालोंकी, भारी भीड़वाली जगहोंकी जहरीली हवामें नित्य श्वास, लेनेवाले
 पुरुषोंकी, जैसे कि नाटक-तमाशोंमें जानेवालोंकी, कचहरियोंमें
 बैठनेवालोंकी, स्कूलके मास्तरों और विद्यार्थियोंकी, मंदिरों और सभा-
 ओमें एकत्र होनेवालोंकी, तथा ऐसे ही अन्यान्य दूसरे व्यक्तियोंकी
 भी नाकके पहरदार काम करनेमें मंद पड़ जाते हैं । क्यों कि
 पहले जब वे खूब चुस्तीके साथ कार्य करके शरीरके भीतर प्रवेश
 करनेवाली दूषित वायुकी तुरत खबर दिया करते थे तब उनकी इस
 सेवाकी पूरी पूरी कदर नहीं की गई । अतएव अब वे उतनी तेजीके
 साथ कार्य नहीं करते । इसलिए यद्यपि उपर्युक्त व्यक्तियोंकी नाकमें
 अब भी दूषित वायु बराबर प्रवेश करती है, तथापि उन्हें मालूम ही
 नहीं होता । रास्तेमें कहीं भंगीकी गाड़ी जाती हुई मिल जाय
 तो हम दुर्गंधिसे कैसे व्याकुल हो उठते हैं, तथा किस प्रकार
 नाक-मुँह दाबकर उस जगहसे हट जानेके लिए लपकते हैं ।
 परंतु उस गाड़ीको हॉकनेवाला जो भंगी होता है वह बड़ी मौजसे
 धीरे धीरे गाड़ी हॉकता चला जाता है । इसका कारण यह है कि
 उसकी नाकका पहरदार बिल्कुल निकम्मा होगया है । अगर तुम
 हुलास नहीं सूँघते हो या तम्बाकू नहीं पीते हो, तो हुलासकी थॉस चढ़
 जानेसे तुम्हें छीके आने लगेगी और आँखोंमें पानी भर आवेगा । इसी
 तरह तम्बाकूकी गंध सूँघकर भी तुम्हारा माथा धूम जायगा और नाक
 दबाकर तुम उस जगहसे हट जानेकी चेष्टा करोगे । परंतु जो हुलास
 सूँघनेवाले हैं वे भर भर चुटकी हुलास नाकके सूराखों द्वारा भीतर-
 को खींच कर ऐसे प्रसन्न होते हैं जैसे होलीके अवसर पर भर भर
 मुट्ठी अन्न-गुलाल उड़ाकर लोग सुखी होते हैं । इसी तरह तम्बाकू
 पीनेवाले व्यक्ति भी बीड़ीपर बीड़ी अथवा चिलमपर चिलम उड़ाकर

उस महा हानिकारक धुँएँसे इतने प्रसन्न होते हैं जैसे कोई व्यक्ति इत्रकी सुगंधिसे महकते हुए स्थानमें जाकर। इसका कारण यह है कि उनकी नाकके पहरेदार बराबर नाकडरीका चर्ताव पानेसे आलसी हो गये हैं। रात्रिको खुले मकानमें सोनेवाला व्यक्ति यदि एक दिन सब तरफसे मकानके खिड़की-दरवाजे बन्द करके और कपड़ेसे सिरदकके सो जाय तो उसे ऐसा मालूम होगा मानों उसका दम घुटा जा रहा हो। जब तक वह अपना सिर उठाड न लेगा और मकानके खिड़की-दरवाजे खोल न देगा तब तक उसे चैन ही नहीं पड़ेगा। मकानके खिड़की-दरवाजे बंद करके और कपड़ेसे चारों तरफसे मुँहको लपेटकर सोनेने मकानकी तथा कपड़ेके भीतरकी हवा बाहर नहीं निकलने पाती और बाहरकी स्वच्छ निर्मल हवा भीतर नहीं आने पाती। इस लिए सिर दककर सोनेवाले बारम्बार उनी हवाको स्वासके साथ भीतर खींचते और निकालते हैं। शरीरके भीतरसे जो हवा स्वासके साथ एक बेर बाहर आगई वह साफ नहीं है, बल्कि उसमें दूषित विष मिला हुआ है। इसलिए उनी हवाको जब हम स्वासके साथ फिर भीतर खींच ले जायेंगे तो जहर हमारे शरीरके भीतर प्रवेश करके हमारे स्वास्थ्य और शारीरिक बलको इस तरहपर हानि पहुँचावेगा कि हम जान भी न सकेंगे। यह दूषित वायु जो बारम्बार हमारी नाकमें प्रविष्ट होती और बाहर आती है, तथा हमें नागवार बिल्कुल नहीं होती, इसका भी कारण यही है कि हमारी नाकके पहरेदार कुम्भकर्णकीसी गहरी और गभीर निद्रामें पड़े सो रहे हैं।

इसी रीतिपर शरीर-पुष्टिके लिए जो पदार्थ जरा भी उपयोगी नहीं हैं, बल्कि जो शरीरके होनेवाले पोषणमें बाधा डालकर भिन्न भिन्न रोग उत्पन्न करते हैं, वे जब मुँहके रास्ते शरीरके भीतर जाने लगते हैं तो जीमके ऊपर बैठे हुए पहरेदार तुरत हमें सावधान कर देते हैं, और अच्छी तरह हमें यह बात जता देते हैं कि वह पदार्थ पेटके भीतर मत

ले जाओ। इन पहरदारोंकी चेतावनी पर ध्यान देकर यदि वह पदार्थ पेटमें पहुँचनेसे रोक दिया जाता है तब तो शरीरका स्वास्थ्य ठीक बना रहता है और ये पहरदार प्रत्येक अवसर पर हानि पहुँचानेवाले पदार्थोंके मुखमार्गसे शरीरमें प्रवेश करते समय हमें अच्छी तरह सावधान करते रहते हैं। परंतु जब अज्ञान, मूर्खता या अन्य किसी कारणसे शरीरको हानि पहुँचानेवाले शत्रु-पदार्थोंको मित्र पदार्थ समझ कर जिह्वाके पहरदारोंकी दी हुई चेतावनी पर ध्यान नहीं दिया जाता है, तो परिणाम फिर यह होता है कि नाकके पहरदारोंकी नाईं ये मुखके पहरदार भी ऊँघने लगते हैं। फिर तो यों समझो कि यह पहरदार बुरे पदार्थ-रूपी शत्रुओंकी सेनाकी सेनाको मुखमार्गसे भीतर शरीरमें चला जाने देते हैं और चूँ तक नहीं करते। कभी तुमने दो तीन वर्षके एक छोटे बालकको मिर्च मिली हुई दाल या तरकारी खिलाई है? यदि खिलाई होगी तो तुमने देखा होगा कि मिर्च-मिली तरकारी या दालके मुँहमें पहुँचते ही बालक रोने चिल्लाने लगता है, और जब तक पानीसे उसकी जीभ परकी मिर्च बिल्कुल धोकर साफ न कर दी जाय तब तक वह बराबर 'सी-सी' करता और मुँह पीटता रहता है। बात यह है कि बालककी जीभ-पर बैठे हुए पहरदार उसे बतला देते हैं कि मिर्च बड़ी तेज चीज है। इसके खानेसे दाह उत्पन्न होता है और पेटमें जाकर वह पेटकी कोमल खाल पर सूजन और घाव कर देती है, इस लिए उसे मुँहमें नहीं जाने देना चाहिए। जब तक बालक छोटा रहता है तब तक तो वह जिह्वाके इन पहरदारोंकी बातपर ध्यान देता है, किंतु ज्यों ज्यों मातापिता उसे समझाते हैं कि यह तरकारी कैसी स्वादिष्ट बनी है, यह दाल, यह भाजी, यह चटनी, यह कढ़ी तथा यह पापड़ मिर्च डालनेसे कैसा मजेदार बना है, त्यों त्यों मिर्च पर उसकी रुचि बढ़ती जाती है। यद्यपि मिर्चकी तेजीसे बालकका मुँह बलने लगता है तथापि धीरे धीरे मिर्च-मिले पदार्थोंके

रानेका अभ्यास उसे इतना अधिक बढ जाता है कि चरपराहटके कारण चाहे उनका निद्र घूम जाय, शरीरमें पसीना जाने लगे, छातीमें मिर्चकरी गर्मीने चाहे आग बनने लगे और दन्त आने समय मलम्लानमें चाहे दार हो, तब भी मिर्च-मिने चटपटे पदार्थोंको वह नित्य नष्ट नष्ट चावसे खाता है । देवयोगसे दाह तर्कारीमें किनी समय मिर्च यदि कम हो जाय तो बड़े अग्रके साथ मांसक वर ऊपरने मिला लेता है । फिर तो उसे मिर्चानी दाह तर्कारीमें इतना अनुगम बढ जाता है कि उसके बिना उसे अन्तेमें अच्छा भोजन स्वादहीन मालूम होता है ।

क्या कारण है जो बालक आम्में मिर्चमें इतनी अधिक धृणा करना हुआ भी अन्तमें इतना अधिक मिर्च ममालेका शौकीन हो जाता है ? यही कि उनके मुंहके पहरेदार अब पहिलेकीनी नवधानीके साथ पहरेदारीका काम नहीं करते । अफीम जहङ्गी नाई कड़वी होने पर, तम्बाकू उन्हीं का देनेवाला पदार्थ होने पर और शराब मुँह और छातीमें दाह उत्पन्न करनेवाली और विष्कूल स्वादहीन होने पर भी जो अतीमत्तियों, तम्बाकूचों और शराबियोंको प्रिय है उनका कारण भी यही है कि उनके मुँहके पहरेदार वेददगीमें पटनेके कारण अपना अपना काम चौकसीके साथ पूरा करना छोड बैठे हैं ।

नाक और मुँहके मार्गने शरीरको शानि पहुँचानेवाला मेल भीतर न जाय, इनी लिए प्रकृतिने हमें गंध और स्वाद पहिचाननेवाले ज्ञान-तनु नाक और मुँहमें डिये हैं । किंतु हम अपनी ही अज्ञानता तथा मूर्खतासे इन ज्ञान-तनुओंका पूरापूरा उपयोग न करके शरीरके भीतर बहुतसा मेल प्रवेश होने देने हैं और उनके पणिणाममें नानाप्रकारके रोगोंने पीड़ित होते हैं । सब कोटि यह जानते हैं कि चाणों, खेतों और मैदानों-की स्वच्छ हवाके लगनेसे डिमाग, मन और शरीरको घना लाभ पहुँचता है किंतु फिर भी ऐसे बहुत ही कम व्यक्ति मिलेंगे जो नित्य

प्रति थोड़े समयके लिए खुली जगहमें जाकर स्वच्छ वायुका सेवन करते हों। खूनके विगड़ जाने पर अथवा शरीरकी कमजोरी होने पर खून शुद्ध करनेवाली दवा 'सार्सापारिला' अथवा शक्ति बढ़ानेवाली दवा 'काड लिवर आयल' मँगाकर दो रुपये खर्च करनेका भार तो लोग स्वीकार कर लेंगे, लेकिन इनसे सौगुणा अधिक लाभ पहुँचानेवाली जो स्वच्छ वायु है, जो कि फेफड़ोंमें पहुँचकर तत्काल फायदा पहुँचाती और चित्त प्रफुल्लित करती है, उसके सेवनके लिए यदि कोई खुले मैदानमें जानेको कहे तो वे बीस वहाने निकाल कर कह देते हैं कि हमें फुरसत ही नहीं। जिस वायुके पाँच मिनिट भी न मिलनेसे हमारा श्वास घुटकर प्राणांत हो सकता है उसी आयु और बलको बढ़ानेवाली वायुके सेवनके विषयमें मनुष्य जब इतने अधिक उदासीन रहते और चौबीसों घंटे गंदी हवामें घूमते फिरते हैं, तब यदि वे अल्पायु और रोगी हों तो आश्चर्य ही क्या है? गर्मियोंमें गरम लू, जाड़ोंमें ठंडी हवा और बरसातमें मर्तूब हवाके ढरसे जो लोग घरके खिड़की-दरवाजे बंद करके और कभी कभी ऊपरसे और पर्दे लटकाकर पर्दानशीन औरतोंकी तरह दबक कर रहते हैं, वे यदि अवला स्त्रियोंकी भाँति अवल बनेहुए घूमें तो इसमें आश्चर्य किस बातका? आकाशकी स्वच्छ हवामें उड़नेवाले पक्षियों और जंगलके खुले मैदानोंमें घूमनेवाले जंगली पशुओंके आरोग्य, बल, चाञ्चल्य और जीवनशक्तिको सदैव अपनी आँखों प्रत्यक्ष देखनेवाला और अपनेको बुद्धिजीवी समझनेवाला मनुष्य यदि चौबीसों घंटे गंदी हवामें रहकर अपनेको पशु-पक्षियोंकी अपेक्षा भी कमसमझ सिद्ध करे, तो यह कुछ कम खेदकी बात नहीं है।

यदि तुम्हें अपने शरीरके रक्तको अधिक समयसे चहवच्चेमें भरे हुए गड़े पानीके समान मैला और दुर्गंधियुक्त बनाना हो, यदि तुम्हें दुर्बल और

न्ने चमड़ेवाला शरीर करना हो, यदि तुम पीले चेहरेवाले, मद् पचन-शक्तिवाले, अल्प आयुवाले और धीरे धीरे विविध रोगोंके निधान बननेके इच्छुक हो, यदि तुम उत्साहविहीन मनवाले और किसी विषयका पूर्ण निर्णय तत्काल न कर सकने योग्य गस्तिष्कवाले होना पसन्द करते हो, यदि साल भग्में दोचार बेग बेग और टाफ्टरासे अपना गृह पवित्र कराये बिना तुमने न रखा जाता हो, यदि तुम्हें तरह तरहके कड़वे कसेले स्वादसे जिह्वाकी स्वाद लेनेकी शक्ति मिथिल कम्नी हो आर शरीरको हजारों प्रकारकी जहरीली दवाइयोंका समग्रस्थान बनाना हो, तो घरकी सिड-कियों और दरवाजे बंद करके सोया करो, हर समय घरमें ही बड़े रह-कर मकानकी बंधी हुई जहरीली वायुमें ही हर समय श्वास लिया करो, जाड़ोंमें गाँवको रजाईने भुर नाक सत्र सूत्र बंद करके लेटा करो, जहाँ हवाका आना जाना बिन्दुल न होता हो ऐसी नाटक-शालाओंमें जाकर नित्य नए नए नाटकोंका अभिनय देखा करो और वहाँ पर सैकड़ों मनुष्योंके मुँहने निकली हुई दूषित वायुमें निरंतर कई घंटों तक बैठकर श्वास लिया करो और तम्बाकू गाँजा आदि पदार्थोंके धुँका परम सुगन्धि-युक्त अगरवत्तीके धुँके समान पान किया करो ।

प्राणियोंके श्वास-प्रश्वासके द्वारा विगटी हुई वायुसे जिस प्रकार मनुष्योंका स्वास्थ्य विगड़ता है, उसी प्रकार घरमें साढने-बुहारनेसे उड़ी हुई रजके नाकमें घुस जानेसे, मार्गमें चलते हुए रास्तेकी गर्दके नाकके भीतर प्रवेश करनेसे, रसोई बनाते समय चूल्हेमें जलनेवाले लकड़ी-कंडोंके धुँह तथा शुद्ध वायुके अतिरिक्त ऐसे ही अन्यान्य दूषित पदार्थोंके नाकमें होकर शरीरके भीतर पहुँचनेसे मनुष्योंका स्वास्थ्य विगड़ जाता है । दम, सॉरी, क्षयरोग अथवा अन्यान्य ऐसे ही रोगवाले पुरुषोंके मार्गमें जाते हुए थूक देनेसे, और तम्बाकू आदि खाने-पीनेवाले व्यक्ति-ओंके मार्गमें थूक देनेसे भी मार्ग चलनेवाले स्वस्थ पुरुषोंके शरीरमें प्रवेश

करनेवाले जहरीले कण उत्पन्न हो जाते हैं। क्योंकि उपर्युक्त व्याधियों-वाले व्यक्तियोंका थूक और कफ मार्गमें पड़ा पड़ा सूख जाता है और सूखकर मार्गमें पड़ी हुई खाकमें मिल जाता है। यही खाक मार्गमें झाड़ू लगानेके समय उड़-उड़कर राह चलनेवाले निरोग पुरुषोंके शरीरमें नाक और मुँहके मार्गसे घुस जाती है और भले चंगे व्यक्तियोंको रोगी बना देनेका कारण होती है। कड़े और लकड़ियोंके धुएँसे भी शरीरका खून विगड़ जाता है और तरह तरहके रोगोंके उत्पन्न होनेकी आशंका हो जाती है। इसलिए आरोग्य चाहनेवाले पुरुषोंको इस बातकी सदैव सावधानी रखनी चाहिए कि नाकमें होकर कोई भी दूषित पदार्थ शरीरके भीतर न पहुँचने पावे।

नाकमें होकर धूल अथवा खाकके दूषित कण शरीरके भीतर न जाने पावें, इसका प्रबंध प्रकृतिने स्वयं कर दिया है। मनुष्योंकी नाकमें जो बाल उग आते हैं वे मानों दूषित कणोंको भीतर जानेसे रोकनेवाली टट्टी हैं। परंतु बहुतसे मनुष्य ऐसे 'डेढ अकल' होते हैं कि प्रकृतिके इस सुप्रबंधमें भी हस्तक्षेप किये बिना उनसे नहीं रहा जाता। वे हजामत बनवाते समय या तो नाईसे इन बालोंको कैचीसे कटवा डालते हैं अथवा स्वयं अपने ही हाथसे उन्हें चीमटीसे उखाड़ डालते हैं। परिणाम इसका यह होता है कि खाकके कण कुछ रुकावट न होनेके कारण नाकके छेदोंमें सर्राटेके साथ गुजरते हुए सीधे फेफड़ों तक जा पहुँचते हैं और नानाप्रकारकी हानि पहुँचाते हैं।

इस प्रकार अशुद्ध वायुके रूपमें, धूलके कणोंके रूपमें और लकड़ी कंडोंके धुएँके रूपमें शरीरके भीतर भरनेवाले मैलको रोकनेमें जो व्यक्ति सावधान रहते हैं, वे मानों रुपयेमें आठ आने भर रोगोंके होनेकी सम्भावनाको भेट देते हैं।

अब मुँहके मार्गसे शरीरके भीतर प्रवेश करनेवाली दूषित वस्तुओंके विषयमें विचार करना चाहिए ।

मुँहके मार्गसे दो प्रकारके पदार्थ शरीरके भीतर पहुँचते हैं, एक तो खाये जानेवाले और दूसरे पिये जानेवाले । इन दोनों प्रकारके पदार्थोंमेंसे जो पदार्थ शरीरमें पहुँचकर उसे पुष्ट करते हैं वे ही शरीरको उपयोगी होनेके कारण आरोग्य प्रदान करनेवाले हैं । जो पदार्थ शरीरके भीतर पहुँचकर उसे पुष्ट नहीं करते, वे निरुद्ध होनेके कारण शरीरको आरोग्य प्रदान नहीं करते । सिर्फ इतना ही नहीं, बल्कि वे आरोग्य न देकर नाना प्रकारके रोग उत्पन्न करनेका कारण होते हैं । खाते समय कोई भी व्यक्ति धूल या मिट्टी कभी नहीं फाँकता है, क्योंकि धूल या मिट्टी शरीरका पोषण नहीं करती, इस लिए उसकी गिनती खानेकी चीजोंमें नहीं है । यदि किसी बालकको हम मिट्टी, लीपनके पपड़े, राख अथवा कोयला खाते देखते हैं तो हम उसे उन चीजोंके खानेसे रोकते हैं । इसी लिए कि वे वस्तुएँ शरीरको जरा भी पुष्ट नहीं करतीं, बल्कि शरीरमें पहुँचकर कई तरहकी हानि ही पहुँचाती हैं । अतएव शरीरको पुष्ट न करनेवाली जितनी भी चीजें खाई जाती हैं—चाहे वे स्वादिष्ट भी हों—वे सबकी सब केवल बर्ही लाभ पहुँचाती हैं जो मिट्टी या गर्दके खानेसे पहुँच सकता है । इसमें कुछ भी सदेह नहीं । विलायती बना हुआ 'विनोलियन' साबुन यद्यपि देखने में बड़ा सुंदर होता है और उसकी सुगंध भी परम मनोहर होती है, किंतु बर्फी पेड़ेकी नाई वह खानेकी चीज कभी नहीं हो सकता । 'विनोलियन' साबुन पेटमें जाकर यदि पच जाय और उसका खून बन सके तो अलबत्ता वह खानेका पदार्थ हो सकता है । नहीं तो वह ऐसा ही निकम्मा है जैसी धूल या मिट्टी ।

अब इस बातका विचार करना चाहिए कि हम जो पदार्थ नित्य खाते हैं उनमेंसे कितने पदार्थ ऐसे हैं जो शरीरको पुष्ट करते हैं और कितने ऐसे हैं जो पुष्ट नहीं करते ।

सब प्रकारके अन्न, सब प्रकारके फल और सब प्रकारके भेवे शरीरको सुष्ट करते हैं। इस लिए ये सब खाने योग्य पदार्थोंमें गिने जाते हैं, और इनको खानेवाले कभी रोगी नहीं होते। परंतु तुम कहोगे कि यही पदार्थ तो सब लोग खाते हैं, पत्थर, ईंट या कोयला कौन खाता है ? दाल, भात, रोटी और शाकभाजी सभी मनुष्य खाते हैं, इस लिए किसी-को भी कभी बीमार न होना चाहिए। यह कहना बिल्कुल ठीक है कि सब लोग अन्नादिक खानेके पदार्थ ही खाते हैं। परंतु अकेले अन्नादि खाकर बैठे रहनेसे ही लोग संतुष्ट रहते, तो इतना लिखनेकी नौबत ही नहीं आती। जंगलमें रहनेवाले पशु-पक्षी अपना अपना प्राकृतिक भोजन ही खाते हैं, और उस प्राकृतिक भोजनसे वे कभी बीमार नहीं पड़ते। उन्हें यह बतानेकी जरूरत ही नहीं कि यह चीज खाना और यह न खाना। परंतु बुद्धिमान् कहे जानेवाले मनुष्यने अपने प्राकृतिक भोजनको छोड़ दिया है। इस लिए पशु-पक्षियोंकी अपेक्षा वह अधिक बीमार हुआ करता है और असंख्य रोग आकर उसे दबा लेते हैं। इसी लिए मनुष्योंके लाभार्थ यह सब लिखनेकी आवश्यकता हुई। प्रकृतिने मनुष्योंकी जिह्वामें जो पहेरेदार वैठाल रखे हैं उनकी चेतावनीकी पूर्वाह न करके वे खटाई, मिर्च, हींग, हल्दी, राई आदि तरह तरहके मसाले खाने लगे हैं। प्रकृतिने प्रत्येक प्रकारके अन्नमें और फलमें स्वाभाविक, कोमल और सात्विक स्वाद पैदा कर रक्खा है। किंतु उससे संतुष्ट न होनेवाले मनुष्योंने प्रत्येक खानेके पदार्थका स्वाद मिर्च-मसालेके मेलसे तेज करनेकी चेष्टा की है। मनुष्य यदि अमरुद खाते हैं तो प्रायः उसमें काली मिर्च मिलाकर उसका स्वाद बिगाड़कर खाते हैं। यदि वे अनन्नास, जामुन अथवा आँडू खाते हैं तब भी उनमें नमक या मिर्च मिलाये बिना उन्हें स्वाद नहीं आता। दाल या तरकारी खाते हैं तब भी नमक, मिर्च और तरह तरहके मसाले मिलाये बिना

उन्हें भोजनका यथेष्ट आनन्द नहीं मिलता । इन शास्त्रमें अजवायन पड़ती चाहिए, इनमें जीरा, मेथी या गरद चाहिए, तथा इनमें सन्नी आदि मसाले चाहिए । उस तरह उसने एम्बानमें चतुर्गुण सन्नि करनेमें जग भी कमर नहीं खर्ची है । खुद बाड़ी होता है, इसलिए उसमें मेथी बिनाछोले खानेसे बाड़ी हो जायगी । बाड़ी छटानेके लिए तेमके बीजोंमें अजवायन और आमके रसमें सोडा चाहिए । इत्यादि पाक-विशेषके विविध प्रकारके रस्योंको बनलाने और समझानेमें मनुष्य अपनी पाकशास्त्रकी प्रवीणताका परिचय देते हैं । मानों प्रकृतिने प्रत्येक पदार्थ ऐसा उत्पन्न किया है जो बाड़ी करे, ठंड करे और अच्छी तरह न पच सके । चांगनी लाल चीनिमेंसे प्राणी अपना अपना प्राकृतिक भोजन निम्न खाने हुए पूर्णतया निरोग और दृष्ट पट्ट रखते हैं । बाड़ी अथवा ठंड क्या बला होती है ? यह वे जानने भी नहीं । किन्तु मनुष्य अपने प्राकृतिक भोजनके खानेमें बाड़ी और ठंड आदि व्याधियोंका शिकार बन जाता है । चनेका दाना नाक घोंडा तो सूख बलिष्ठ और दृष्टपट्ट होता है, किन्तु मनुष्य यदि घोंटेकी तरह बिना मिर्च मसाला मिलाये हुए चनेका दाना खाय तो उसका पेट फल जाय और अजीर्ण हो जावे ! है आश्चर्य या नहीं ?

शल तरकारी आदिमें साथ जो नमक, मिर्च, मसाला आदि बाया जाता है वह कुछ खानेका पदार्थ नहीं है । उनमें शरीरका पोषण करनेवाले कोई भी तत्व नहीं है । जिस तरह मिट्टी या पत्थरके खानेसे शरीरमें एक भी ईंधन नहीं बढ़ता, उसी तरह मिर्च मसालेमें भी शरीरमें चिक्कुल खून नहीं बढ़ता । भूख लगने पर यदि गेहूँ बाजरा आदि खाया जाय तो भूख मिट जाय और शरीर भी पुष्ट हो । किन्तु गेहूँ बाजरा आदि अन्न न खाकर भूख लगने पर पावभर मिर्च अथवा दूधमे मसाले खा लिये जायें तो क्या पेट भर जायगा ? और क्या उस मिर्च मसालेसे शरीर पुष्ट हो सकेगा ? कभी नहीं । अदरक, मिर्च, और लड्डनका पावभरका

एक लड्डू बनाकर कोई सुबहको खाले तो संध्या तक निश्चित होकर नहीं रह सकता । उस लड्डूके खानेसे पेट नहीं भरेगा । किस लिए नहीं भरेगा ? इसी लिए कि इन पदार्थमें शरीरका पोषण करनेवाले कोई भी तत्त्व नहीं है ।

इसी तरह पीनेके पदार्थोंमें भी केवल पानी ही शरीरका पोषण करनेमें उपयोगी है । पानीके सिवाय चाय, कहवा, कोको, शराब आदि पदार्थोंको जो व्यक्ति शरीरपुष्ट करनेवाले पदार्थ समझ कर पीते हैं, वे भारी भूल करते हैं, और इन पदार्थोंको पीकर शरीर पुष्ट करनेवाले तत्त्वोंको शरीरके भीतर पहुँचानेके बदले उल्टा उन जहरोंको अपने पेटमें पहुँचा लेते हैं जो कि चाय कहवा आदि पदार्थोंके साथ मिले रहते हैं । यदि चाय कहवा आदि पदार्थोंमें शरीरको पुष्ट करनेवाले तत्त्व मौजूद होते, तो उनके पीनेसे उसी तरह पेट भर जाता जैसे अन्नकी बनी हुई रोटी या पूरी खानेसे, और सब मनुष्य उन्हें पीकर उसी तरह महीनोंतक रह सकते जैसे रोटी पूरी खाकर रहते हैं । किंतु ऐसा कहीं भी देखनेमें नहीं आता कि केवल चाय कहवा आदि पदार्थ खाकर लोग महीनोंतक रह जाते हों । कोई यदि यह कहे कि चाय कहवा आदि पदार्थोंके साथ जो दूध और शकर आदि द्रव्य मिलाये जाते हैं वे शरीरको पुष्ट करनेवाले हैं, तब भी चाय और कहवा आदि पीनेकी उपयोगिता सिद्ध नहीं हुई । क्योंकि आजकलकी वैज्ञानिक खोजोंके द्वारा यह बात भली भाँति सिद्ध हो चुकी है कि चाय कहवा आदि पदार्थोंमें शरीरको हानि पहुँचानेवाले विषैले तत्त्व मिले रहते हैं । तब भला दूध शकर आदि पौष्टिक पदार्थोंका मेल होने पर भी चाय और कहवा अपने जहरीले तत्त्वोंका असर कहीं छोड़ सकते हैं ? अफीम मिले हुए दूधमें भी तो दूधका पौष्टिक गुण रहता ही है । किंतु इस विचारसे क्या कोई भी समझदार व्यक्ति अफीम-मिला दूध पीनेको तैयार होगा ?

मांसके विषयमें भी यही बात है । मांसमें पौष्टिक तत्त्व जल्द हैं, परंतु उन पौष्टिक तत्त्वोंके साथ साथ शरीरमें रोग पैदा करनेवाले परमाणु और 'यूरिक एसिड' नामक अत्यंत हानिकारक पदार्थ भी मांसमें पाया जाता है । 'यूरिक एसिड' एक प्रकारका विषैला पदार्थ है । इस लिए इस विषैले पदार्थका मेल होनेके कारण मांस आहारके योग्य पदार्थ नहीं माना जा सकता । मनुष्य जिन जीवोंको मांसाहारके लिए पालता है उनमेंसे अधिकांश जीव नानाप्रकारके रोगवाले होते हैं । अत एव उनके मांसमें रोगोंके विकृत परमाणु होते हैं । चाहे जितनी देर तक आगपर धर कर यह मांस रौंदा जाय, परंतु फिर भी इन रोगके परमाणुओंका नाश नहीं होता । जिससे कि उस मांसको खाने-वाले मनुष्य भी अंतमें उन्हीं रोगोंसे पीड़ित होते हैं जिन रोगोंसे कि वे जीव पीड़ित रहते थे । यहाँ पर कोई यह तर्क कर सकता है कि जंगलमें रहनेवाले जीव जन्तु तो विल्कुल निरोग और हृष्टपुष्ट होते हैं, अतएव उनका मांस खाना तो हानिकारक नहीं है । परंतु यह तर्क भी विल्कुल लचर है । यह माना कि जंगली जीवोंके निरोग और हृष्ट पुष्ट रहनेके कारण उनका मांस रोग पैदा करनेवाले परमाणुओंसे रहित होता है, परंतु 'यूरिक एसिड' नामका जहरीला पदार्थ तो जंगली जीवोंके मांसमें भी होता ही है । यह भी आज कलके विविध अनुसंधानों द्वारा सिद्ध हो चुका है कि यह 'यूरिक एसिड' नामका जहरीला पदार्थ मांसमें किसी प्रकार दूर नहीं किया जा सकता । इस लिए यह कभी सिद्ध नहीं हो सकता कि मांस एक उपयोगी भोजन है । प्रायः देखा गया है कि मामभोजी व्यक्तियोंमें गठिया, दर्दगुर्दा, रक्तपित्त, विस्फोट, यकृतके रोग, मंद्राग्रि आदि व्याधियाँ जितनी अधिकताके साथ होती हैं उतनी अधिकताके साथ अन्नखानेवालोंमें नहीं होती । यह बात आजकलकी जाँच-पड़तालके द्वारा

अच्छी तरह सिद्ध हो चुकी है। 'मांस शुद्ध आहार नहीं है' यह सिद्धांत अहिंसा धर्मका पालन करनेवाले भारतवर्षके ऋषि मुनियोंकी कोरी कल्पना नहीं है, बल्कि ससारके भिन्न भिन्न देशोंमें प्रत्यक्ष प्रयोगोंके आधार पर निश्चित किया गया सिद्धांत है। मांसभोजी लोग जो बारम्बार यह तर्क किया करते हैं कि अन्न-भोजनकी अपेक्षा मांस-भोजन विशेषरूपसे शरीरको बलिष्ठ और दृष्ट पुष्ट बनाता है, सो निरा कपोल-कल्पना है। हमारे देशके सिक्ख लोग मांसाहारी बिल्कुल नहीं हैं, बल्कि अन्नका आहार करनेवाले हैं। फिर भी इन्हीं सिक्खोंने मांसभोजन करनेवाले अंगरेज सेनिकोंके मुकाबिलेमें युद्ध करके आजसे बहुत पहले कैसी प्रचण्ड शूरवीरता दिखाई थी, यह बात इतिहास जाननेवालोंसे छिपी नहीं है। यूरोपमें परम शूरवीर तथा बलवान् तुर्क लोगोंने मांसाहारी रूसी प्रजाजनोंको बड़े पराक्रमके साथ परास्त किया था, यह बात सबको मालूम है। स्काटलैंड देशके परम प्रसिद्ध लडाके अपनी शूरवीरता और युद्ध-निपुणताके लिए सारे संसारमें प्रख्यात है। उनका भोजन भी अन्न ही है। अति प्राचीन कालमें यूनानके स्पार्टा-नगर-निवासी योद्धा मुख्यतः जाँका बना हुआ भोजन खाकर रहते थे। इस जाँके भोजनके प्रतापसे ही नौ हजार स्पार्टानिवासी योद्धाओंने ईरानके बादशाह जर्कसीजके नेतृत्वमें बढ़नेवाले करोड़ों मांसाहारी सेनिकोंके आक्रमणको रोका था। यह बात भी इतिहासप्रसिद्ध है। दूर क्यों जाय, हम प्रत्यक्ष ही देखते हैं कि हाथी मांस खानेवाला जीव नहीं है। परतु फिर भी उसका शारीरिक बल सभी पशुओंसे कितना बढ़ा चढ़ा होता है, इस बातका प्रमाण देनेकी जरूरत नहीं। ऐसी ऐसी अनेक मिसालोंसे यह सिद्ध किया जासकता है कि मांस भोजन बलदायक और अन्नभोजन दुर्बलता देनेवाला प्रमाणित करने-चेष्टा करना निरा पक्षपात और बेजा तरफदारी है। आजकलके प्रय

गोसे और उल्टा यह सिद्ध हो चुका है कि एक सेर गेहूँ अथवा एक सेर अरहरकी दालमें शरीरपोषण करनेवाला जितना सत्त्व पदार्थ होता है, उतना सत्त्व पदार्थ यदि मांससे प्राप्त करना हो तो एक सेर मांस नहीं बल्कि तीन सेर मांस लेना होगा । जब रोग और जहरके परमाणुओंसे भरे हुए तीन सेर मांसके सानेसे केवल एक सेर अन्नके आहारके बराबर ही शरीरको पोषण मिलता है और अन्नाहारकी अपेक्षा रोगोंके उत्पन्न होनेकी संभावना भी अधिक रहती है, तो बुद्धि-विवेकवाले मनुष्यको मांसभोजन त्याग देना ही उचित है । जिस अन्नाहारमें रोग तथा जहरके परमाणु बिल्कुल भी नहीं होते, जो केवल शुद्ध ही शुद्ध है, जिसके प्राप्त करनेमें किसी भी प्राणीकी हिसाका घोर पाप नहीं करना पड़ता, जिसको देखकर बिल्कुल भी घृणा अथवा रोमांच नहीं होता, जो अपना प्राकृतिक भोजन है, जिसके सानेसे बल, पुष्टि, आरोग्य तथा बुद्धि बढ़ती है, जो शरीरमें और मनमें असंख्य विकारोंके पैदा करनेका कारण नहीं है, तथा जिससे उन जीवोंके शरीरका भी मांस बनना है जिनका मांस मांसभोजी लोग बड़ी स्त्रुतामें खाते हैं, उस अन्नका आहार ही मनुष्योंको ग्रहण करना चाहिए । इस विषयमें हमसे अधिक लिखनेकी आवश्यकता नहीं ।

जो लोग दुराग्रही अथवा हठी प्रकृतिके नहीं हैं तथा जो विचारवान् हैं, वे ऊपरके संक्षिप्त विवेचनसे ही यह बात समझ लेंगे कि नमक, मिर्च, हॉग आदि मसाले चाय, कढ़वा, कोका आदि पीनेके पदार्थ और भाग, गाजा, तम्बाकू, अफीम, आदि न्यसनकी चीजें तथा मत्स्य आदि जीवोंका मांस, ये आहारकी वस्तुएँ नहीं हैं । बहुतसे व्यक्ति जो अधिक मूर्खतापूर्ण इन पदार्थोंको काममें लाते हैं सो मानों शरीरको हानि पहुँचानेवाले तत्वोंसे मिले हुए इन पदार्थोंको शरीरके भीतर पहुँचा कर अशरीरमें भेल इकट्ठा करनेकी चेष्टा करते हैं ।

मिर्च, मसाला और चाय, कहवा आदि पदार्थोंका उपयोग करनेवाले व्यक्ति कहेंगे कि यदि ये वस्तुएँ खानेके कामकी नहीं हैं, तो परमेश्वरने इन्हें उत्पन्न ही क्यों किया ? दाल, तरकारी आदि नमक मिर्च मसालेके मिलानेसे कैसी स्वादिष्ट हो जाती है ! बिना नमक मिर्च मसालेके मिलाये फीका और स्वादहीन भोजन मुँहमें कैसे दिया जायगा ! इसका उत्तर यह है कि परमेश्वरने जितनी वस्तुएँ संसारमें पैदा की हैं, वे एक मात्र मनुष्यके ही खानेके लिए नहीं की हैं । इस दृष्टिसे यदि देखा जाय तो अफीम भी परमेश्वरने उत्पन्न की है । इस लिए अफीम भी सब मनुष्योंको खानी चाहिए । गॉजा तम्बाकू आदि नशीली चीजोंका उपयोग करनेवाले कहेंगे कि सब मनुष्योंको गॉजे और तम्बाकूका उपयोग करना चाहिए । कीड़े-मकोड़े और चूहे खानेवाले चीन देशके लोग कहेंगे कि मनुष्यमात्रको कीड़े-मकोड़े खाने चाहिए, नहीं तो परमेश्वरने कीड़े-मकोड़े बनाये किस लिए हैं ? फ्रांस देशमें कुछ लोग ऐसे भी हैं जो मिट्टीका तेल अथवा जानवरोंका रक्त पीते हैं । वे भी इस बहानेसे अपनी महाघृणित आदतोंको उत्तम सिद्ध करनेकी चेष्टा करेंगे । छोटे बालक जो मिट्टी और कोयला खाते हैं वे यदि मना किये जाने पर या रोके जाने पर यह कहें कि परमेश्वरने जो मिट्टी और कोयला पैदा किया है उसे हम खाते हैं तो क्या बुरा करते हैं, तो क्या हम उनकी इस बातको मानकर उन्हें मिट्टी और कोयला खाने देंगे ? परमेश्वरने कौच, इन्द्रायण, एलुआ, वच्छनाग, दीकामाली आदि असख्य चीजें बनाई हैं । भला फिर नीबूके बदले इन्द्रायणका फल दाल तरकारीमें क्यों न निचोड़ लिया जाय ? दालमें हॉगका बघार देनेके बदले वच्छनाग या दीकामालीका बघार क्यों न दे दिया जाय ? रायतेमें राईकी जगह एलुआ क्यों न ढाल दिया जाय ? भोंगके बदले नीमके पत्ते घोंटकर और प्याला भरकर किस लिए नहीं पी लिये जाते ?

तम्बाकूके बदले कौचका व्यवहार क्यों नहीं किया जाता ? घतूरेके फलको कच्चे आमकी तरह काटकाट कर रोटीके साथ क्यों नहीं खाते ? परमेश्वरने तो ऐसी ऐसी हजारों और लाखों चीजें पैदा की है । उन्होंने क्या अपराध किया है जो हम उनका आदर सत्कार नहीं करते ?

मिर्च परमेश्वरने पैदा की है और इसलिए वह मनुष्यके खानेके लिए ही बनाई है, यह कोई युक्ति नहीं, केवल उपहास है । आफ्रिका प्रदेशकी मनुष्यको मारकर खाजानेवाली जगली जातिका कोई मनुष्य यदि यहाँ आकर हमारे बालकको मारकर खा जाय और इस अपराधमे पकड़ा जाकर वह यदि सरकारकी ओरसे दंड पावे और उस समय वह यदि यह कहे कि परमेश्वरने बालकोंको हमारे खानेके लिए ही उत्पन्न किया है, तो क्या वह दंड पानेसे बच सकता है ? इसी तरह परमेश्वरने मिर्च, मसाला, चाय, कहवा, शराब, पशु, पक्षी, आदि मनुष्यके खानेके लिए ही उत्पन्न किये है, यह कह कर जो लोग उन्हें खाने पीनेके काममें लाते है वे दंड पानेकी भाँति उन पदार्थोंसे होनेवाली शारीरिक हानिसे नहीं बच सकते । परमेश्वरने अमुक वस्तु बनाई है, इसलिए वह मनुष्यको खाना ही चाहिए यह कहना भारी मूर्खता है । बुद्धिमान व्यक्ति वह गिना जायगा जो यह निश्चय करे कि जिन पदार्थोंके खानेसे शरीर पुष्ट हो, बलकी वृद्धि हो, आयुका क्षय न हो, रोग आकर न सतावे और निरन्तर आरोग्य बना रहे, वे ही पदार्थ परमेश्वरने मनुष्यके खानेके लिए बनाये है । मिर्च, मसाला, चाय, कहवा, मांस, शराब आदि पदार्थोंके सेवनमे तत्काल हानि होती हुई हमें नहीं मालूम होती, किंतु अधिक समयतक उनका सेवन जारी रखनेसे जब उन पदार्थोंका जहर थोड़ा थोड़ा करके शरीरमें संचित हो जाता है, तब हानि अवश्य होती है, और अकालमें ही मृत्यु आकर गला पकड़ लेती है । इसीसे यह सहजरीतिसे सिद्ध है कि परमेश्वरने इन पदार्थोंको मनुष्यके खानेके लिए

नहीं बनाया है। शरीरशास्त्र-सम्बन्धिनी विविध प्रकारकी खोजोंसे यह बात सिद्ध हो चुकी है कि ऊपर कहे हुए पदार्थोंके खानेसे शरीरको हानि पहुँचती है। अतएव इस विषयमें और अधिक तर्क वितर्क करनेकी आवश्यकता नहीं जान पड़ती।

ऊपर जो पदार्थ खानेके अयोग्य बताये जा चुके हैं उनके खानेसे जैसे शरीरमें मैल संचित होकर रोग उत्पन्न होते हैं, उसी तरह अन्न, फल तथा मेवा आदि खाने योग्य पदार्थोंको भी आवश्यकतासे अधिक खालेनेसे नाना प्रकारके रोगोंकी उत्पत्ति होती है। बहुतसे लोगोंकी यह धारणा रहती है कि जितना आहार खाया जायगा उतना ही शारीरिक बल बढ़ेगा। वास्तवमें बात यह है कि जितना अन्न खाया जाय वह सबका सब पच जाय तो निस्संदेह वह शरीरको पुष्ट और बलिष्ठ बनावेगा। किंतु भोजनके उपरांत पेट यदि नगाड़ेकी तरह तन जाय, तीन या चार घंटे बाद खट्टी खट्टी ढकारें आने लगें, सध्यातक अथवा दूसरे दिन सुबह तक भी भूख न लगे, भोजनके पीछे आँखोंमें खुमारी आजाय और सोनेको जी चाहे, अथवा शरीर इतना भारी पड़ जाय कि किसी भी कामके लिए स्फूर्ति न रहे, तो समझ लेना चाहिए कि जितना भोजन करना चाहिए था उससे अधिक भोजन कर लिया गया है। यह आवश्यकतासे अधिक खाया हुआ भोजन स्वयं भी नहीं पचता और अपने साथ साथ बाकी सारे अन्नको भी अच्छी तरह नहीं पचने देता। जिससे होता यह है कि उस भोजनका जितना खून शरीरमें बनना चाहिए उतना नहीं बनता। बहुतसे लोग भरपेट भोजन करते हुए भी पुष्ट नहीं होते। जाति-विरादरीकी जेवनारोंमें वे चार चार छह छह लड्डू उड़ा जाते हैं और सेर सेर आध आध सेर घीका श्राद्ध कर डालते हैं। मगर फिर भी उनका शरीर खपन्नीके ठाटकी नाई रहता है। इसका कारण यही है कि खाये हुए अन्नमेंसे उनके शरीरमें बहुत कम खून तैयार

होता है और जितना तैयार होता है वह भी शुद्ध तैयार नहीं होता । उनका खाया हुआ अधिकांश भोजन मलके रूपमें या तो बाहर निकल जाता है और या शरीरमें इकट्ठा होता रहता है । प्रायः बालकोंकी माताएँ अपने बच्चोंको एक या दो रोटी अथवा चमचा दो चमचा मात यह समझ कर जिद्द करके अधिक खिला देती हैं कि उससे शरीरमें अधिक खून बनेगा । इसका परिणाम यह होता है कि बालकोंका पेट इस अधिक खाये हुए अन्नको पचा ही नहीं सकता । इस लिए उन बालकोंका खाया हुआ भोजन आधा पचता है और आधा नहीं । अतएव उन अन्नसे बालकोंके शरीरमें जितना खून बनना चाहिए उतना नहीं बनता । जितने कोयलेकी आँच पर दो सेर पदार्थ ही अच्छी तरह राँघा जा सकता हो उस पर यदि तुम पाँच सेर राँघना चाहो तो कैसे रँधे ? जो पेट केवल आध सेर अन्न पचा सकता है उसमें यदि ढेढ़ सेर अन्न ठाँस दिया जाय तो मला फिर उस ढेढ़ सेर बोज्रका ठीक ठीक पाचन होकर उत्तम खून कैसे तैयार हो ? जब कमी कहीं जेवनारमें अथवा टावतमें लोग जाते हैं तब एक तो योंही वहाँ निन्यकी अपेक्षा अधिक भोजन किया जाता है, दूसरे फिर परोसनेवाले कोई इष्ट-मित्र आग्रहपूर्वक और अधिक लड्डू या कचौरी परोस जाते हैं, और यह परोसा हुआ पदार्थ उन इष्ट-मित्रोंके अनुरोधसे खाना भी पड़ता है । इनका फल क्या होता है ? यही कि जेवनारमें खाया हुआ समूचा अन्न अधूरा पचनेके कारण जहर हो जाता है । यह जहर शरीरके खूनमें मिल जाता है । जहर मिला हुआ यह खून जब मस्तिष्कमें पहुँचता है तब सिरका दर्द पैदा करता है, रागी रात सुखसे सोने नहीं देता, बुरे मले स्वप्न दिखलाता और पेटको कमजोर बनाता है । इस तरह शरीरमें जब थोड़ा थोड़ा जहर इकट्ठा होकर अविकल हो जाता है तब बुखार, हैजा, आँकू, दस्त, आदि नाना प्रकारके रोगोंके रूपमें प्रकट होता है ।

आवश्यकतासे अधिक खाया हुआ भोजन जैसे विष हो जाता है उसी तरह एक बेर खाये हुए अन्नके अच्छी तरह पचनेसे पहले ही जीनमें और खा लेनेसे भी पाचन ठीक ठीक नहीं होता । चूल्हे पर पत्ती-लीमें चढ़ी हुई दाल जब अधूरी ही पकी हो उस अवस्थामें कोई फूहड़ स्त्री यदि उस पत्तीलीमें और कच्ची दाल डाल दे तो वह सबकी सब दाल बिगड़ जायगी । ऐसे ही जबतक एक बार खाया हुआ अन्न अच्छी तरह नहीं पचे तबतक कोई दूसरी चीज यदि खा ली जायगी तो न तो पहली ही खाई हुई वस्तु अच्छी तरह पचेगी और न पिछली । नौ या दस बजे भोजन करके पढ़नेको गये हुए स्कूल या पाठशालाओंके विद्यार्थी बालक दो बजेके समय जो जीमें आता है अष्ट सट्ट मोल लेकर खा लेते हैं । चढ़े आदमी भी सध्याके समय जब देखते हैं कि भोजन तैयार होनेमें अभी थोड़ी देर है तब बिना विचार किये ही भोजन तैयार होनेतक ऐसी वैसी चीजें खा लेते हैं । बहुतसे बालकोंकी माताएँ तो अपने बच्चोंको दिनभरमें पाँच पाँच और छ. छ. बार अनियमितरूपसे खिलाया करती हैं । रातको लौट कर घर आते समय बहुतसे लोग संतति-प्रेमसे प्रेरित होकर कुछ न कुछ खानेकी वस्तु लेते आते हैं, और चाहे बालक उसी समय भोजनसे निवृत्त हुआ हो अथवा थोड़ी देरमें भोजन करने-वाला हो तो भी वे बिना संकोच वह लाई हुई चीज उसे खानेको दे देते हैं । मनुष्य पशुओंको घास दाना और पानी इत्यादि ठीक समय पर देते हैं और जानते हैं कि एकबार खिलाकर थोड़ी देर पीछे यदि उन्हें फिर दुसरा कर घास आदि खिला दी जाय तो वे बीमार हो जायें । इसलिए जिसके यहाँ पशु पले होते हैं, वह नियत समय पर ही उन्हें दाना और घास इत्यादि खानेको देता है । परंतु पशुसे कहीं सैकड़ों गुणा जहमूल्य जिन बालकोंका जीवन है उन्हें अनियमित रीतिपर जब चाहे तब इस तरह खिला देना मानों उनका पेट ऐसे मजबूत लोहेका

बना हुआ है जो सब कुछ अट्ट सट्ट हजम करता चला जायगा, बड़े खेदका विषय है ।

बहुतसे बालक भोजन कर चुकनेके घटे दो घटे उपरांत ही फिर खानेको माँगने लगते हैं, और उनकी माँ भी बालकको भूखा जानकर घरमें खसी हुई कुछ न कुछ वस्तु खानेको दे देती है । माँ यह समझती है कि बालकको सचमुच ही भूख लगी है पर वास्तवमें बालक सचमुच भूखा नहीं होता । भूख लगनेपर ही बालक खानेको माँगता है यह नहीं समझना चाहिए, बल्कि बालकोंको तरह तरहके स्वादवाले पदार्थोंके खानेकी आदत जो माता-पिताके लाड-प्यारके कारण पड़ जाती है उस आदतके कारण ही तरह तरहके स्वादिष्ट पदार्थोंको खानेके लिए उनकी जीभ चटाखे भरती है, और वे बार बार खानेको माँगते हैं । चटपटे मसालेवाली अथवा खट्टी भीठी चीज खानेके लिए ही वे जल्दी जल्दी खाना माँगनेकी पुकार मचाते हैं । जिस समय वे भूख भूख कहकर खानेको माँगें उस समय उन्हें रोटी पूरी खानेको दे दी जाय । यदि वे सचमुच ही भूखे होंगे तो चुप चाप वह रोटी या पूरी खा लेंगे, परंतु यदि वे रोटी पूरी न खाकर और कुछ खानेकी चीज पानेके लिए मचलें और जिड़ करें या मुँह बिगाड़ें तो निश्चय यही समझ लेना चाहिए कि वे वास्तवमें भूखे नहीं हैं, बल्कि उनकी जीभ चटाखे ले रही है । केवल बालक ही नहीं बल्कि बड़े आदमी (स्त्री और पुरुष दोनों) इसी जीभके चटोरेपनके कारण एक बार खाये हुए अन्नके अच्छी तरह पचनेसे पहले ही बार बार तरह तरहकी चीजें खा लेते हैं । इसका परिणाम यह होता है कि उनका शरीर, मन और बुद्धि सदा मलीन और दुर्बल ही बने रहते हैं । संसारमें प्रतिवर्ष लाखों बालक पाँच वर्षकी अवस्थासे पहले ही मृत्युको प्राप्त हो जाते हैं । इसका कारण अन्यान्य बातोंके साथ मुख्य रूपसे एक यह भी है कि जीभके चटोरेपनके कारण

वे बिल्कुल बेकायदे खाया पिया करते हैं। संसारमें अनेक रोगोंके बढ़ने और असरख्य लोगोंकी अकाल-मृत्यु होनेका मुख्य हेतु जीभका चटोरापन ही है। आज कल जो सौ वर्षके अथवा इससे अधिक उमरके व्यक्ति इतने कम देखनेमें आते हैं, इसका भी कारण यही है कि लोगोंमें जीभका चटोरापन वेहद बढ़ा हुआ है। जिन जिन लोगोंने लम्बी आयु भोगी है वे सब बिना मिर्च मसालेका भोजन किया करते थे, और वह भी नियत समय पर, केवल उतना जितना कि आवश्यक होता था। कदमूलकी नाई सामान्य और सादा भोजन दिनरातमें केवल एक ही बार करके (अथवा कभी कभी वह भी न करके) हमारे प्राचीन ऋषि-महर्षिगण बड़ी लम्बी लम्बी आयु भोगते थे, और वे अद्भुत आरोग्य, शरीरबल, मनोबल, बुद्धिबल, और अध्यात्मबल प्राप्त करके जीवनका यथेष्ट आनंद पाते थे। इन सब बातोंको जानते हुए भी हमलोग वास्तवमें सुखी होनेका प्रयत्न नहीं करते। उल्टा करते हैं यह कि प्रति दिन नियम और संयमको तोड़कर और इन्द्रियोंको लाड लडानेमें लगे रहकर अपना मनुष्य-जीवन सार्थक समझते हैं। बुद्धि रखनेवाले बुद्धि-जीवी प्राणी होकर हमारे लिए यह कैसी घोर निर्लज्जताकी बात है।

अब हम साररूपसे और संक्षेपके साथ अवतक कहे हुए रोगोत्पत्तिके कारणोंका निरूपण किये देते हैं। शरीरमें जिस मैलका जाना उचित नहीं है उसी मैल अथवा जहरके शरीरके भीतर पहुँचनेके कारण रोग उत्पन्न होते हैं। नमक, मिर्च और मसालेका खाना शरीरको पुष्ट करनेके लिए जरा भी उपयोगी नहीं है। उसका खाना ऐसा ही निरर्थक और हानिकारक है जैसे गर्द मिट्टीका फाँकना। नमक, मिर्च मसालेके खानेसे पेट दुर्बल हो जाता है और गंदा खून पैदा होता है। जो पदार्थ अच्छी तरह शरीरको पुष्ट करनेवाले हैं, वे भी यदि आवश्यकतासे अधिक परिमाणमें खा लिये जायें तो जहरकी नाई हानिकारक होते हैं। भोजन करते समय यदि एक ग्रास भी बढ़ती खा लिया जायगा तो वह

अच्छी तरह न पचकर पेटमें विष उत्पन्न करेगा और अपने साथ वाकीके भोजनको भी जहरीला बना देगा । एक बेर खाये हुए भोजनके अच्छी तरह पचनेसे पहले ही यदि थोड़ी देर बाद और भी कोई वस्तु खा ली जायगी तो वह शरीरको कभी पुष्ट न करेगी, बल्कि वह ऐसी ही निकम्मी सिद्ध होगी जैसा शरीरके भीतर गया हुआ कूड़ा करकट आदि । चाय, कहवा, तम्बाकू, गगन, मांस आदि पदार्थ भी जहरीले होनेके कारण शरीरमें पहुँचकर मैल ही बढ़ाते हैं । इस लिए आरोग्य चाहने वालोंको मुखकी राहसे इन पदार्थोंको पेटमें नहीं जाने देना चाहिए । इसी तरह अशुद्ध हवा, धूलके परमाणु और लकड़ी कड़ोंके धुँएँको भी नाकके रास्तेसे शरीरके भीतर प्रवेश करनेसे रोकना चाहिए । आरोग्य प्राप्त करनेके इच्छुक व्यक्तियोंको सदैव शुद्ध वायुमें श्वास लेना चाहिए । बाहरसे आनेवाली शुद्ध हवाको रोकनेके लिए घरके खिड़की दरवाजे बंद नहीं करने चाहिए और सोते समय चारों ओरसे कपड़ेसे मुँह लपेट-लपेट कर नहीं सोना चाहिए । जिन स्थानोंमें हवा अच्छी तरह न आती जाती हो वहाँ तथा जिन स्थानोंमें अनेक लोग इकट्ठे हों ऐसी सभाओं अथवा नाटक-शालाओंमें जाना और अधिक समय तक वहाँ बैठकर सब मनुष्योंके मुँहसे निकली हुई दूषित वायुमें ही श्वास-प्रश्वास लेना महा हानिकारक है ।

शरीरमें मैल इकट्ठा होनेके चिह्न ।

ख़ूब भोजन करके पीछेसे मिर्चकी, सोंठकी, पीपलामूलकी अथवा पीपलकी फँकी मारनेसे खाया हुआ भोजन पच जाता है, और तीन चार घंटे पीछे ख़ूब कड़-कड़ाकर भूख लगती है । इससे बहुतसे लोगोंने यह सिद्धांत निकाल लिया है कि मिर्च मसाला आदि चीजें भोजनको पचानेके लिए अत्यंत उपयोगी हैं । परंतु यह उनका भ्रम है । एक गाड़ीमें पाँच या छः लोगोंके सवार हो जानेपर अधिक बोझके कारण जब

घोडा मुश्किलसे चलता हो तब बारबार चाबुक लगानेसे वह तेज चलता और नियत स्थान पर शीघ्र ही पहुँचा जरूर देता है, किंतु यह समझकर कि चाबुक मारनेसे घोड़ा अधिक बोल सँच सकता है यदि कोई मूर्ख गाड़ीवाला नित्य ही पाँच सात आदमियोंको बैठाकर चाबुककी मारसे घोड़ेको चलाया करे तो भला फिर घोड़ेका शरीर कै दिन चलेगा ? किरायेकी गाड़ियोंके घोड़ोंकी उम्र जो बहुत थोड़ी होती है, इसका कारण क्या है ? इसका कारण यही है कि भाड़ा अधिक कमानेके लालचसे गाड़ीवाला घोड़ेको चाबुक मार मारकर उससे सामर्थ्यसे अधिक काम कराता है । इसी लिए उन घोड़ोंका शरीर बहुत ही शीघ्र शिथिल हो जाता है । ठीक यही हिसाब पेटका भी है । बहुतसा अन्न खाकर मिर्च मसालेके चाबुकसे पेटको जो उस सब अन्नको हजम करनेके लिए लोग विवश करते हैं सो आरंभमें वह (पेट) हजम तो कुछ समय तक जरूर कर लेता है, परंतु नित्य प्रति ही जब ऐसी जबरदस्ती की जाती है तब वह अधिक काम करते करते थक जाता है और कमजोर भी बेहद हो जाता है । पीछे, जैसे कमजोर हुआ घोड़ा बारबार चाबुक मारने पर भी तेज नहीं दौड़ सकता, उसी तरह कमजोर हुआ पेट भी यथेष्ट मिर्च मसाले तथा औषधियोंके खानेसे भोजन पचानेका काम अच्छी तरह नहीं कर सकता । बहुतसे मनुष्योंको खुब तेज पदार्थोंके खानेपर भी जो भुख नहीं लगती, उसका कारण यही है । यदि ऐसे लोग तेज पदार्थोंका खाना छोड़कर अत्यंत सादा भोजन, और वह भी बहुत थोड़े परिणाममें किया करें, तो उनका पेट थोड़े समयके उपरांत फिर बलवान् हो सकता है । लेकिन अगर वे अपनी पुरानी कुटेवके वश होकर मिर्च मसालेका या तेज औषधियोंका खाना नहीं छोड़ेंगे तो जैसे अधिक बोल सँचनेके कारण थका हुआ घोड़ा थोड़े कालमें मृत्युको प्राप्त हो जाता है उसी तरह वे भी थोड़े समयके

हुआ होगा। यह अजीर्ण तब होता है जब पेटमें गया हुआ आहार अच्छी तरह न पचकर मेल या जहर होकर पेटमें रुक जाता है। बड़े नलमें उतरकर दस्तके रूपमें निकल जाय ऐसा तो यह मेल होता नहीं। इस लिए यह सड़ने लगता है और फिर उबल कर ऊपरको चढ़ने लगता है। जब ऐसी दशा होती है तब पहले खट्टी खट्टी ढकारें और हिचकियाँ आने लगती हैं। धीरे धीरे जब यह मेल ऊपर चढ़ता है तब सिर भारी होने लगता है। इस मेलको मस्तकमें जानेसे रोकनेवाले बीचमें कितने ही अवयव होते हैं। ये अवयव मेलको ऊपर चढ़नेसे रोकनेकी चेष्टा करते हैं और मेल ऊपर चढ़नेका उद्योग करता है। इसी कारण सिर गर्म हो उठता है और यदि मेल अधिक होता है तो बुखार भी हो आता है।

शरीरमें जितने भी रोग उत्पन्न होते हैं, उन सर्वमें सबसे पहले थोड़ा या बहुत बुखार तो जरूर ही आता है। बिना बुखार आये कोई भी रोग नहीं होता, और जबतक शरीरमें मेल इकट्ठा नहीं होता तब तक बुखार नहीं आता। क्योंकि, जैसा ऊपर कहा जा चुका है, बुखारका आना अथवा शरीरका तपना यह और कुछ नहीं केवल शरीरके अवयवोंका एक प्रयत्न मात्र है। नाखूनमें अगर एक जरासी फाँस लग जाय तो सारे शरीरमें कितनी पीड़ा होती है यह सब कोई जानते हैं। फाँस लग जानेसे शरीरमें एक प्रकारकी हरात हो आती है, और जब तक नाखूनमें लगी हुई फाँस निकाल न ली जाय तब तक वह हरात कम नहीं होती। शरीरमें फुड़िया या फुंसीकी तरेरसे भी हरातका हो आना बहुतोंके अनुभवमें आया होगा। इस प्रकारसे हरातका हो आना यह सूचित करता है कि शरीरके भीतर जो मेल इकट्ठा होगया है उसे बाहर निकालनेकी शरीरके अवयव चेष्टा कर रहे हैं। इसलिए हरातका होना शरीरमें भरे हुए मेलका चिह्न है।

आरम्भमें शरीरमें भरा हुआ मेल पनीनेके रूपमें अथवा पाखानेके रूपमें बाहर निकल जाता है । किंतु जब शरीरमेंसे मेल निकलता कम और आता बहुत है—अर्थात् अनुचित खानपानके कारण जब बहुत अधिक मेल इकट्ठा करनेका लोग उपाय रचते हैं—तो शरीरके अवयव इस अत्यंत अधिक परिमाणमें इकट्ठे होनेवाले शरीरके भीतरके मेलको बाहर निकालनेमें अच्छी तरह समर्थ नहीं होते । इस लिए यह मेल शरीरमें इकट्ठा होने लगता है । पहले तो यह मेल जहाँ उत्पन्न होता है वहाँ इकट्ठा होता है । बादको फिर धीरे धीरे वह सारे शरीरमें इकट्ठा होने लगता है । यह बात पहले बताई जा चुकी है । इस प्रकार जब सारे शरीरमें मेल भरने लगता है तो शरीरकी आकृति बेडाल होने लगती है । मुसाकृति बिगड़ जाती है और मस्तक बेडाल हो जाता है । गर्दन भी सुंदर और सुटोल नहीं रहती । डगर उधर—झिने बाएँ—मेल इकट्ठा हो जानेके कारण वह छोटी मालूम होने लगती है, अथवा जितनी लम्बी होनी चाहिए उनकी अपेक्षा कहीं ज्यादा लम्बी हो जाती है । मुँह इस तरहसे फूला हुआ मालूम होता है जैसे सूज आया हो । कपाल, गाल, दूटदी, उसके नीचका भाग, और उसके आसपासके भाग पर रुईकी छोटी छोटी गट्टियाँ बिछा दी हों, ऐसा मालूम होता है । ऐसे शरीरको बहुतसे लोग दष्ट पुष्ट शरीर मानते हैं, अथवा यह समझते हैं कि शरीरमें चर्बी बढ़ गई है । परन्तु वास्तवमें यह न तो शरीरकी पुष्टिका लक्षण है और न चर्बी बढ़नेका चिह्न है । बल्कि यह शरीरके उक्त सब भागोंमें इकट्ठे हुए मेलकी पहचान है । छातीका भाग कमानदार होना चाहिए । परन्तु वेना न होकर वहाँ भी ऊँचे नीचे गड़े छातीको बेडोल बना देते हैं । पेट मटकेकी तरह फूलकर बाहरको निकल आता है । पैर और टाँगें सब छोटी छोटी और थाँवलेकी तरह स्थूल हो जाती हैं । बहुतसे रोगियोंके शरीरमें मेल इस तरह इकट्ठा नहीं होता कि वह बाहरी अवयवोंके

देखनेसे जाना जा सके। बल्कि वह शरीरके अवयवोंके भीतर इकट्ठा होता है। ऐसे रोगियोंके शरीरमें मैलके ऊपर कहे हुए चिह्न प्रकट नहीं होते, बल्कि दूसरे प्रकारके ही चिह्नोंसे उनके शरीरमें इकट्ठे हुए मैलकी पहिचान की जाती है। अर्थात् आकृति तो उनकी भी बिगड जाती है, मगर आकृति बिगडनेके अतिरिक्त उनके शरीरमें जहाँ तहाँ सिकुडनें भी पड जाती हैं, अर्थात् खाल ढीली मालूम होती है। जिनके शरीरमें मैल नहीं होता उनके मुखपर अथवा मस्तकपर एक भी झुर्री नहीं होती। बल्कि उनका मुखमंडल शुद्ध और साफ मालूम होता है। उसपर चर्वीकी पतली गद्दी नहीं मालूम होती। उनकी आँखें स्वच्छ और निर्मल होती हैं, और उनमें नसोंकी रेखायें सी नहीं मालूम होती। इसके अतिरिक्त उनकी नाक मुखके ठीक बीचों बीच सीधी होती है और अत्यंत पतली या अत्यंत मोटी नहीं होती। उनका मुँह सदैव बंद रहता है। वे कभी मुँह फुलाकर नहीं हँफते। इसी प्रकार जिनके शरीरमें मल संचित होता है नींदमें उनका मुँह जैसा फैला हुआ या खुला हुआ रहता है वैसा इनका नहीं रहता। और भी, मैलसे रहित शरीरवाले पुरुषोंके होठ सुंदर और सुढौल होते हैं, किंतु मैलसयुक्त शरीरवाले रोगियोंके या तो बहुत मोटे मोटे होंठ होते हैं और मुँहको ढाँकनेके सुन्दर ढक्कनकी नाई नहीं जान पडते। जिन व्यक्तियोंका शरीर मैलरहित होता है उनका मुख अंडेकी आकृतिके समान कुछ कुछ लम्बाई लिए हुए गोल आकारका होता है। उसमें गड्ढे नहीं होते और जबड़ा तथा गर्दन दोनों एकाकार नहीं मालूम पडते, बल्कि उन दोनोंको स्पष्ट रीतिपर अलग अलग बतलाती हुई एक रेखा ठीक कानके नीचे तक आती है। उनकी टुड्ढी गोल होती है। नीचेकी तरफ गड्ढा पडे, इस तरह तिकोनी नहीं मालूम पडती। उनके सिरका पिछला भाग और गर्दन दोनों मिलकर एक हो गई हुई नहीं दिखाई देनी चाहिए, बल्कि उन दोनोंको अलग अलग करने-

वाली बीचमें एक स्पष्ट रेखा होनी चाहिए । (जिस व्यक्तिके शरीरमें मेल इकट्ठा हो गया होगा वह अपनी गर्दनको दायें बायें सुगमताके साथ घुमा फिरा नहीं सकेगा ।) गर्दन घुमाते फिराते समय यदि गर्दनकी खाल तननाने लगे तो समझ लेना चाहिए कि शरीरमें मेल एकत्र हो गया है । ऊपर देखते समय और नीचे देखते समय गर्दनकी आगे पीछेकी खाल तननानी नहीं चाहिए । (जिसके शरीरमें मेल एकत्र नहीं होगा उसके मुखका रंग फीका या पीला अथवा बहुत अधिक लाल नहीं होगा । जो रोगी है अर्थात् जिसके शरीरमें मेल इकट्ठा होगया है उसके मुखका रंग फीका या पीला अथवा बहुत अधिक लाल होगा । किसी किसी समय मुखका रंग काला सरीखा भी पड जाता है । शरीरका रंग यदि बहुत चमकने लगे तो वह भी शरीरके भीतर मेल इकट्ठे होनेका लक्षण है । रोगरहित मनुष्यका भुह बुडापे तक ताजा और प्रफुल्लित रहना चाहिए ।

जिन व्यक्तिके शरीरमें बहुत अधिक मेल संचित होगा उसके अंग प्रत्यंगमें फुर्ती नहीं होगी । उमे नदेव गीठडकी नाई पस्त पडे रहनेकी ही इच्छा होगी । पानीका एरु लोटा भगनेकी यष्टि आवश्यकता हो तो जहाँतक दूसरा कोई उस कामको कर देगा वहाँतक वह व्यक्ति स्वयं उस कामको नहीं करना चाहेगा । हाथ पेर हिलानेकी उसे इच्छा ही नहीं होगी । जबतक कहीं जाने आनेके लिए सवारी मिल सकेगी तबतक उसकी श्रद्धा चार कदम पैदल चलनेकी कभी नहीं होगी । हाथ पेर हिलाना तो मानों उमे मृत्युके समान दुसदाई मालूम होगा ।

ऊपर जैसा कहा जा चुका है वैसा यदि शरीरका वर्ण और सुखाकृति किसी व्यक्तिकी बिगडी हुई हो और शरीरके अवयवोंमें फुरती तथा चंचलता न रही हो, तो यह निश्चय समझ लेना चाहिए कि उस व्यक्तिके शरीरमें मेल इकट्ठा हो गया है ।

मातापिताके अनुचित आहार-विहारसे बहुतसे बालकोंके शरीरमें गर्भमें ही मेल संचित होकर आता है। अत एव जन्म लेनेके समयसे ही वे बालक बीमार रहते हैं। ऐसे बालकोंमेंसे अधिकांशकी मृत्यु बालकपन अथवा युवावस्थामें हो जाती है।

(अनुचित आहार-विहारसे ही शरीरमें मेल इकट्ठा होता है) क्योंकि अनुचित रीतिपर किया हुआ आहार पेटमें जाकर ठीक ठीक पच नहीं सकता और इस लिए वह शरीरमें मेल उत्पन्न करनेका कारण हो जाता है। अत एव जो लोग शरीरमें मेल इकट्ठा न करना चाहते हैं उन्हें आगे लिखी गई बातोंके अनुसार अनुचित आहार करना छोड़ देना चाहिए। जब एक बार शरीरमें मेल इकट्ठा हो जाता है तब पेट और मलोत्सर्ग करनेवाली इन्द्रियाँ दुर्बल पड़ जाती हैं। बादको यदि उचित रीतिपर आहार किया भी जाता है तो वह ठीक ठीक नहीं पचता, और जब वह ठीक ठीक नहीं पचता तो शरीरमें और अधिक मेल उत्पन्न करता है। इस प्रकार एक बार जब थोड़ासा भी मेल शरीरमें इकट्ठा हो जाता है तो फिर मेलके उत्पन्न होने और संचित होते रहनेका काम बड़ी शीघ्रताके साथ चलता है। जिसका परिणाम यह होता है कि नाना प्रकारके रोग शरीरमें बारबार उत्पन्न होने लगते हैं। बहुत से बालक जो बारंवार विविध रोगोंसे पीड़ित होते हैं, इसका कारण यही है कि उनके शरीरमें निरंतर मेल इकट्ठा होता रहता है।

शरीरके भीतर जो मेल इकट्ठा हो जाता है उसे बाहर निकालनेके लिए शरीरके भीतरके अवयव स्वयं कई बार चेष्टा करते हैं। मुँह पर मुँहासोंका निकलना, जगह जगह फोड़े-फुंसियाँ निकल आना तथा खालपर खसखसी दानोंका जाहिर हो आना, यह सब भीतरके मेलको बाहर निकालनेके लिए शरीरके अवयवोंका प्रयत्न समझना चाहिए। ऐसी अवस्थामें यदि अन्यान्य प्रकारसे शरीर स्वस्थ भी हो, तब भी यह

निश्चय समझ लेना चाहिए कि शरीरके भीतर मेल इकट्ठा हो गया है । शरीरकी चाल जो इस तरह पर शरीरके भीतरसे मेलको बाहर निकालनेका प्रयत्न करती है उसे उनके इस प्रयत्नमें सहायता पहुँचानेके बदले जो लोग मेलको बाहर निकलने देनेसे रोक देते हैं वे मानो शरीरके भीतर मेलको इकट्ठा रखना ही पसंद करते हैं । उनके इस उद्योगसे मेल वहाँसे हटकर कोई दूसरा रास्ता ढूँढता है और फेफड़ोंमें पहुँचकर या अन्य किसी जगहमें आकर श्वास या अन्य कोई भयंकर बीमारी उत्पन्न करता है ।

प्रकृति दन्तोंके रूपमें भी शरीरके भीतर इकट्ठे हुए मेलको बाहर निकालनेका प्रयत्न किया करती है । बहुतसे वेद्य और डाक्टर ऐसी दवाओंमें अफीम मिली हुई या अन्य कोई ऐसी ही ओषधि देकर दस्त बंद करनेकी चेष्टा किया करते हैं । इसमें सन्देह नहीं कि उक्त प्रकारकी ओषधिये दस्त बंद तो अवश्य हो जाते हैं, परंतु शरीरसे बाहर निकलता हुआ मेल पीछे हटकर थोड़े दिन या थोड़े महीनोंके बाद किसी दूसरे मार्गसे बाहर निकलनेकी चेष्टा करता है और दस्तोंसे भी भयंकर कोई व्याधि उत्पन्न करता है ।

पैरों अथवा हाथोंका पसीजना इन बातका प्रमाण है कि शरीरके भीतर मेल इकट्ठा हो गया है । इसीतन्त्र हाथों पैरोंका ठंडा रहना भी शरीरके भीतर मेल संचय होनेका लक्षण है । ऐसी अवस्थामें इस शरीरके भीतर संचित हुए मेलको बाहर निकालनेकी चेष्टा करना ही गेग मेटनेका उत्तम प्रयत्न है, किन्तु यदि दवाके द्वारा हाथों पैरोंमें पसीनेका आना रोक जाय तो यों समझना चाहिए कि हाथोंपैरोंके द्वारा जो शरीरका मेल पसीनेके रूपमें बाहर निकल रहा है वह रोक जाया है । यह मेल जब इसतरह बाहर निकलनेमें गेका जाता है तब वहाँसे हटकर गला सूज जानेकी व्याधि उत्पन्न करता है, अथवा निरमें कोई रोग उत्पन्न करता है । कभी कभी यह मेल फेफड़ोंमें, टट्टयमें अथवा दूसरे किसी भीतरी अवयवमें पहुँचकर उन अवयवोंमें कोई रोग उत्पन्न करता है ।

खाँसीका होना अथवा बहुत अधिक कफका पड़ना भी शरीरमें इकट्ठे हुए मैलका सूचक है।

खाँसीवाले व्यक्तिके यदि कफ अच्छी तरह निकलता है, तो उसे बहुत कुछ लाभ पहुँचता है, क्योंकि इस रीतिसे शरीरके भीतरका मैल बाहर निकल जाता है। किंतु यदि कफको बाहर निकाले बिना ही किसी दवाके बलसे खाँसीको एकाएक बंद कर दिया जाय तो जाहिरमें खाँसी मिटगई मालूम होगी, लेकिन परिणाममें शरीरकी अवस्था और अधिक खराब हो जायगी। और यही कारण है जो पहले एक बार जिस ओषधिसे लाभ पहुँचा था, उससे फिर दूसरी बार या तीसरी बार कुछ भी लाभ नहीं पहुँचता।

शरीरमें किसी भी प्रकारकी कोई बेचैनी हो अथवा औलू मालूम होता हो, तो समझ लो कि शरीरके भीतर मैल एकत्र होगया है। शरीरमें जब जब कोई सामान्य अथवा भयकर व्याधि उत्पन्न हो जाय, तब तब यही समझना चाहिए कि शरीरके भीतर थोड़ा अथवा अधिक मैल इकट्ठा जम्न है। कई बार ऐसा देखनेमें आता है कि शरीरके भीतर सालहा सालतक मैल इकट्ठा होता रहता है और बीच बीचमें बहुत साधारणसे रोग हो होकर फिर दूर हो जाते हैं। इससे बहुतसे लोग यह समझ लेते हैं कि हम पूर्णरूपसे रोगरहित हैं। लेकिन यह बड़ा भारी भ्रम है। जो व्यक्ति समझदार है वे मुखकी, गर्दनकी, पेटकी और सारे शरीरकी कुरूपता और बेढालपना देखकर यह समझे बिना कभी नहीं रह सकते कि शरीरके भीतर मैल इकट्ठा हो गया है। यदि यह बात अच्छी तरह समझमें न भी आवे तब भी नीचे लिखे उपायोंको काममें लानेमें कोई हानि नहीं। रोगी और रोगहीन दोनों ही प्रकारके व्यक्ति इन उपायोंसे लाभ उठा सकते हैं। अतएव रोग भेटने और आरोग्यको बनाये रखनेकी इच्छा रखनेवालोंको उचित मालूम पड़े, तो इन निम्न-निर्दिष्ट उपायोंको निशंक होकर आजमाना चाहिए।

सञ्चित हुए मैलको निकालनेके उपाय ।

गुह्र वात इससे पहले कही जा चुकी है कि शरीरके भीतर निर्य प्रति जो मैल इकट्ठा होता रहता है उसे प्रकृति चार रास्तासे शरीरके बाहर निकाल देती है । किन्तु ही मैल तो 'कार्बोनिक् गैस' अथवा भाप आदिके रूपमें फेफड़े बाहर निकाल देते हैं । किन्तु ही पसिनेके रूपमें नालके छोटे छोटे छेदों द्वारा शरीरके बाहर निकल जाता है । सूत्रेन्द्रियके मार्गसे मूत्रमें मिले हुए 'यूनिक् एमिड' नामक विषैले द्रव्यके रूपमें भी बहुतसा मैल शरीरके बाहर निकलता रहता है, और सबसे अंतिम गुदाके मार्गसे शरीरका मल पातनानेके रूपमें निर्य बाहर निकल जाया करता है । शरीरमें जो रोग मौजूद हों उन्हें मेटनेके लिए तथा होनेवाले रोगोंको रोकनेके लिए उत्तम उपाय यही है कि इन ऊपर कहे हुए चार रास्तासे मैलका शरीरसे बाहर निकालनेके काममें प्रकृतिको सहायता दी जाय । अंडीका तेल पीनेसे अथवा अजय-पालकी गोली खा लेनेसे दस्त आ जाने हैं और मीनका मैल पातनानेके रूपमें बाहर निकल जाता है । इसी तरह 'डायो फोस्फेटिक मिश्रण', 'एंटी पाइरीन', 'फिनसिटीन' अथवा इसी प्रकारकी कई द्रव्य दवाके त्वा लेनेसे पसिना आकर नालके छिद्रोंके मार्गसे शरीरके भीतरका मैल निकल जाता है । परंतु ये सब दवाइयाँ विषैली होती हैं । इसलिए शरीरके भीतरसे मैल निकाल देनेके साथ ही साथ वे शरीरमें कमजोरी और क्षीयित्ता भी उत्पन्न करती हैं, और शरीरके भीतर उनका विष पहुँचनेके कारण अन्यान्य प्रकारके रोगोंकी उत्पत्ति होती है । अनप्य आधुनिक आरोग्यशास्त्रवेत्ता विद्वान् केवल उन्हीं उपायोंको प्रकृतिकी सहायता करनेवाले नरे उपाय मानते हैं जिनके काममें लानेसे शरीरके भीतरका मैल तो बाहर निकल जाय, परंतु शरीरमें और दूसरे रोग उत्पन्न न होने पावें । इनके अनिश्चित दूसरे उपाय आगममें लाभ

भी चाहे पहुँचाते हों, परंतु उनकी रायमें वे उपाय उत्तम और श्रेष्ठ नहीं हैं। अच्छा, तो अब संक्षेपसे यह बताना आवश्यक है कि उपर्युक्त आरोग्यशास्त्रियोंके मतसे खरे उपाय कौन कौनसे हैं।

फेफड़ोंके द्वारा शरीरके भीतरका मैल रातदिन बाहर निकला करता है। परंतु बहुतसे लोग अपनी ही मूर्खताके कारण और अपनी ही कुटेवाँसे फेफड़ोंको कमजोर कर लेते हैं। शरीरका जो अवयव नित्य प्रति काममें आता रहता है वह बलवान् बना रहता है। विपरीत इसके जिस अवयवका नित्य नित्य उपयोग नहीं किया जाता वह दुर्बल पड़ जाता है। जो लोग सीधे हाथका ही अधिकतर उपयोग किया करते हैं उनका बायाँ हाथ सीधे हाथकी अपेक्षा कमजोर पड़ जाता है। इसी प्रकार जो लोग फेफड़ोंका बराबर उपयोग किया करते हैं उनके फेफड़े बलवान् बने रहते हैं। लेकिन जो लोग फेफड़ोंका निरंतर उपयोग नहीं करते उनके फेफड़े कमजोर पड़ जाते हैं। यदि तलाश किया जाय तो सौमें नब्बे मनुष्य ऐसे निकलेंगे जो फेफड़ोंका ठीक ठीक उपयोग नहीं करते। कोई पूछे कि फेफड़ोंका ठीक ठीक उपयोग होता किस तरह है? इस तरह होता है कि श्वास लेते समय जो वायु बाहरसे भीतर जाती है उससे फेफड़े पूरे पूरे भरे जायँ। हवासे जब फेफड़े पूरे पूरे भरे जाते हैं, तब पहलेपहल पेट और पेटके नीचेका भाग फूलता है। उसके बाद फिर छाती फूलती है। छोटे छोटे बालकोंको साँस लेते और छोड़ते देखनेसे यह बात समझमें आसकती है। क्योंकि छोटी उम्रके बालक प्रायः कुदरती तरीके पर साँस लेते हैं। लेकिन बड़े होनेपर उन्हें स्कूलमें टेढ़े झुककर बैठनेकी आदत पड़ जाती है, और वे कमर कसकर धोती बाँधने लगते हैं। इससे उनका पेट वगैरः दबा रहता है और इस कारण फेफड़ोंके नीचेका भाग भीतर गये हुए साँससे पूरा पूरा नहीं भर पाता। अतएव केवल छाती और फेफड़ोंका

ऊपरी भाग ही श्वास लेने और निकालनेका काम करता है । फेफड़ोंके नीचेका भाग काममें न आनेके कारण दुर्बल पड़ जाता है । अतएव शरीरके आगेग्यके लिए जितनी हवाकी जरूरत है उतनी हवा फेफड़ोंमें नहीं आती, और परिणाम इसका फिर यह होता है कि शरीरके भीतरसे फेफड़ों द्वारा जितना मूल बाहर निकलना चाहिए उतना नहीं निकलता । इसलिए फेफड़ोंको पूरा पूरा हवासे भरनेकी और पूरा पूरा खाली करनेकी आदत प्रत्येक व्यक्तिको डालना बहुत जरूरी है । शान्तिमें जो कहा गया है कि प्राणायाम करनेवालोंका आरोग्य बढ़ता है और उनके अनेक प्रकारके रोग मिट जाते हैं, उनका अभिप्राय यही है कि फेफड़ोंमें पूरी पूरी हवा भरनेमें और पूरी पूरी निकालनेमें उनके द्वारा शरीरके भीतरका बहुतसा मूल नित्यप्रति बाहर निकल जाता है । जिन लोगोंको श्वासकी बीमारी होती है वे न तो पूरा पूरा श्वास ले सकते हैं और न निकाल ही सकते हैं, अतएव वे सर्वत्र दुःख भोगते रहते हैं । जो व्यक्ति प्रत्येक श्वासके साथ फेफड़ोंको पूरा पूरा भरते और खाली करते हैं, उनका स्थायी हुआ आहार बड़ी अच्छी तरह पचता है, और उनके रोगी होनेकी संभावना बहुत कम रहती है । सुतंग लम्बा और गहरा साँस लेना प्रत्येक व्यक्तिके लिए परमोपयोगी और लाभदायक है । हम विचारमें लम्बा साँस खींचनेकी सवको आदत डालनी चाहिए । जो लोग खूब कमकर धाँती या पायजामा पहनते हैं, उन्हें चाहिए कि कमरके ऊपरका बन्ध और छातीके ऊपरका कपड़ा ढीला पहननेका अभ्यास डालें । और भी, बूढ़ोंकी तरह झुककर बैठनेकी आदत परम हानिकारक है । इसलिए उसे भी छोड़ देना चाहिए । जो लोग लम्बा श्वास प्रश्वास लेनेकी आदत डालना चाहते हैं उन्हें नीचे लिखी रीतिपर आरंभ करना चाहिए ।

प्रातःकाल उठकर जो घरमें सुभीता हो तो घरमें और नहीं तो दूसरी किसी ऐसी जगहमें जहाँ स्वच्छ हवा आती हो, चित्त लेट जाओ ।

तकिया रखनेकी जरूरत नहीं है । (कमरके ऊपरका कपडा ढीला कर दो, और शरीरके सभी अंग प्रत्यंगोंको ढीला छोड़ दो । हाथोंको दोनों तरफ लंबा लंबा फैला दो । इसके उपरांत प्रसन्न चित्तसे नाकके दोनों छेदोंकी राहसे धीरे धीरे भीतरको श्वास खींचो । पहले तो धीरे धीरे पेटको भीतर खींचे हुए श्वाससे भरो । पेट भर जानेके बाद फिर भी श्वास खींचते रहो, और तब तक खींचो जब तक कि छाती भी हवासे पूरी पूरी न भर जाय । छातीका ऊपरका भाग पूरा पूरा भरजाने तक श्वास चार चार खींचते रहो । इस रीतिसे फेफड़ोंमें जितनी हवा भरी जा सके उतनी भरो । इसके उपरांत फिर नाकके छेदोंसे धीरे धीरे फेफड़ोंमें भरी हुई वायुको पूरापूरा बाहर निकालो । यह श्वास लेने और निकालनेकी क्रिया पाँच मिनिटसे लेकर दस मिनिट तक करो । बहुतसे दुर्बल फेफड़ेवाले व्यक्ति एक ही दो बेर इस रीतिसे श्वास लेने और निकालनेमें हॉफ जायेंगे और व्याकुल होकर श्वास प्रश्वास लेना बंद कर देंगे । परंतु इस क्रियासे हॉफने लगना ही परम लाभदायक है । अभ्यास हो जानेपर इस तरह श्वास प्रश्वास लेना फिर परम सुगम हो जायगा । आरम्भमें बहुतसे लोगेके फेफड़े दो या तीन सेकिडमें ही हवासे पूरे पूरे भर जायेंगे, अर्थात् दो या तीन सेकिडमें जितनी हवा श्वासके साथ भीतर जा सकती है उससे अधिक फेफड़ोंमें नहीं समा सकेगी । मगर धीरे धीरे श्वासके द्वारा खींची गई हवासे फेफड़ोंके भरनेका समय बढ़ता जायगा । पहले अठ्ठाडेमें श्वास खींचकर फेफड़ोंको भरनेमें चार सेकिड और खाली करनेमें भी चार ही सेकिडका समय लगाना चाहिए । दूसरे अठ्ठाडेमें छः सेकिड, तीसरेमें आठ सेकिड, और फिर चौथेमें दस, इसी तरह फेफड़ोंको हवासे भरने और खाली करनेका समय उत्तरोत्तर बढ़ाते जाना चाहिए ।

अनः शनैः जब अभ्यास बढ़ जायगा तो आधे मिनिट तक खींची गई हवा फेफड़ोंमें भर सकेगी, और इतना ही समय फेफड़ोंको

सञ्चित मैलको निकालनेके उपाय

हवासे खाली करनेमें लगा करेगा। बहुतसे बड़े हुए अभ्यासवाले व्यक्ति-ओंके फेफड़ोंमें दो मिनिट तक जितनी वायु खिंच सके उतनी भर जायगी। इसलिए धीरे धीरे अभ्यासको बढ़ाना ही मुख्य है। (रात्रिको सोते समय भी यही क्रिया की जाय।) और दिनमें जब अवकाश मिल सके तभी इसे कर लेना लाभदायक होगा। (जितनी हो सके उतनी अधिक वायु फेफड़ोंमें जानेसे और फिर फेफड़ोंके पूरा पूरा खाली होनेसे तब बहुत अधिक शुद्ध होता है, आरोग्यकी वृद्धि होती है, बुद्धि विशुद्ध होती है, मन स्वस्थ और विचारशक्ति तीव्र होती है।) इनके अतिरिक्त और भी बहुतसे लाभ होते हैं।

कसरत करनेसे भी फेफड़ोंमें अधिक वायु भरनेका कार्य होता है। दौड़ने, कूटने, तैरने और अन्यान्य प्रकारकी कसरतोंसे भी सोंस आने जानेका काम खूब तेजीके साथ चलता है जिससे कि बहुतसी वायु फेफड़ोंमें भरती और बाहर निकलती है, और शरीरका मैल बहुत कुछ बाहर निकल जाता है। इसलिए शुद्ध हवामें कसरत करना भी परम लाभदायक है।

ऊपर कही हुई रीतिसे श्वास लेने और निकालनेकी तथा कसरतके द्वारा फेफड़ोंमें वायु भरने और निकालनेकी आदत डालनेसे शरीरके अनेक रोग मिट जाते हैं और नये रोग उत्पन्न होनेसे रुक जाते हैं।

अमेरिकामें श्वास खींचने और रोकनेका एक यंत्र बन गया है। इन यंत्रका नाम है 'स्पाइरो मीटर'। इस यंत्रके साहाय्यसे बहुत अधिक हवा श्वासके साथ भीतर खींचकर फेफड़ोंमें भरी जा सकती है और रोकी जा सकती है। इस लिए जो व्यक्ति समर्थ हों, उन्हें उक्त यंत्रमें भी लाभ उठाना चाहिए।

शरीरमेंसे मैल निकालनेवाला दूसरा अवयव है 'मूत्रपिण्ड' अर्थात् Kidneys : अब इस 'मूत्रपिण्ड' नामक अवयवके द्वारा शरीरमेंसे मैल निकालनेकी क्रियाके विषयमें विचार करना चाहिए। जितना

चाहिए उतना अथवा उससे अधिक जल पीनेसे 'मूत्रपिण्ड' के द्वारा शरीरका भीतरी मैल निकलता है। युरोपमें कितने ही झरनोंका पानी उत्तम और गुणकारक कहा जाता है। इस लिए बहुतसे रोगी उक्त झरनोंके स्थानोंमें जाकर हफ्तों अथवा महीनों रहते हैं। वहाँ रहकर इस धारणासे कि वहाँका पानी उत्तम और गुणकारी है तथा उसके पीनेसे रोग मिट जाते हैं वे रोगी जितना पीना चाहिए उसकी अपेक्षा अधिक पानी पीते हैं। अब बात असलमें यह है कि इन जगहोंका पानी दूसरी जगहोंके पानीके समान ही शुद्ध होगा, अथवा कुछ अधिक शुद्ध होगा, परन्तु रोगोंको दूर करनेवाला कोई खास गुण उसमें नहीं होता। लेकिन उस पानीको रोग मिटानेवाला समझकर रोगी लोग मामूलसे अधिक परिमाणमें पीते हैं। नतीजा इसका यह होता है अधिक परिमाणमें जल पीनेसे 'मूत्रपिण्ड' अर्थात् Kidneys की क्रिया बढती है। यानी 'मूत्रपिण्ड' से बहुत अधिक परिमाणमें मूत्र निकलकर शरीरके मैलको बाहर निकालता है। मूत्रके साथ शरीरके भीतर इकट्ठा हुआ मैल जब अधिक परिमाणमें बाहर निकल जाता है तब रोग भी मिटने लगता है। यदि रोगी लोग इन स्थानोंमें न जाकर और किसी शुद्ध वायु-वाले स्थानमें रहकर उतना ही जल पीवें, तो उन स्थानोंमें भी उनका रोग उसी तरह मिट जायगा। मतलब यह है कि (चाहे जिस स्थानमें रोगी हो, यदि वह अधिक परिमाणमें जल पियेगा तो 'मूत्रपिण्ड' अधिक मूत्र बाहर निकालेगा, और मूत्रके साथ शरीरके भीतरका संचित विष बाहर निकल जानेसे रोग निस्सन्देह मिट जायगा। इस सारी विवेचनाका तत्त्व यह निकला कि अधिक परिमाणमें जलका पीना शरीरके भीतर इकट्ठे हुए मैलको बाहर निकालनेका दूसरा उपाय है।)

अब विचारनेकी बात यह है कि जल किस तरह पीना चाहिए। बहुतसे व्यक्ति भोजनके समय एक आध लौटा जल पी लेते हैं और भोजनके पीछे फिर भी एक दो लौटा चढ़ा जाते हैं। किंतु इस रीतिपर

जल कभी नहीं पीना चाहिए । भोजनके समय अधिक पानी पीनेसे और भोजनके उपरान्त भी तुरत बहुतसा पानी पी लेनेसे पेटके भीतर भोजन ठीक ठीक नहीं पचता और इससे पेटकी पाचनशक्ति भी मन्द पड़ जाती है । जिन लोगोंकी पाचनशक्ति कमजोर हो वे यदि भोजनके समय बिल्कुल भी जल न पियें तो बहुत उत्तम हो । भोजनके उपरांत एक या दो घटेके भीतर ही पानी पी लेना किसी भी व्यक्तिके लिए लाभदायक नहीं हो सकता । इस लिए अधिक जल पीनेका प्रयोग करनेवालोंको चाहिए कि भोजनके अच्छी तरह पच जानेके उपरांत कई बेर करके थोड़ा थोड़ा पानी पिएँ । अपने यहाँके आचार्योंने भी कहा है—“जीर्णे वारि बल-प्रदम् ” । अर्थात् अन्नके पच जानेपर पिया गया जल शरीरमें बल लाता है । इस लिए भोजन करनेके तीन घटे बाद जलका पीना अधिक उपयोगी है । तीन घटे बाद भी जो जल पिया जाय वह एकदमसे बहुतसा न पिया जाय बल्कि आध आध घटेमें एक एक कटोरी जल पीना लाभ पहुँचानेवाला है । प्रातःकालके समय जब कुछ भी न खाया हो उस समय एक सेर अथवा दो सेर तक जल पी लिया जाय तो पेट और मूत्राशय अच्छी तरह साफ हो जायेंगे । किन्तु जिनकी पाचनशक्ति दुर्बल है, उन्हें इस तरहसे निहार मुँह सेर या दो सेर जल एक दमसे नहीं पी जाना चाहिए, बल्कि थोड़ा थोड़ा करके पीना चाहिए । और भी एक बातका खयाल रखना चाहिए, वह यह कि इस प्रकारसे जो जल पिया जाय वह अत्यंत अधिक ठंडा न हो । अत्यंत अधिक ठंडा पानी पेटको कमजोर कर देता है । जितना ठंडा पानी कुएँका होता है वस उतना ही ठंडा पीना चाहिए । कुएँके ताजी पानीसे अधिक ठंडा पानी नुकसान करता है, इसी लिए जो लोग प्रातःकालको पानी पिया करते हैं वे रातको ढक्कर रक्खा हुआ पिया करते हैं । जो लोग बिल्कुल निरोग हैं उन्हें दिन भरमें साढ़े छ सेर पानी पी लेनेका अभ्यास करना चाहिए । दाल, कढ़ी, और रसेदार तरकारी आदि

नरम भोज्य पदार्थोंमें जो जल होता है उसको शामिल करके साढ़े छः सेर जल पीना उचित है। लेकिन ऊपर कही हुई रीतिपर जल पीनेसे जितना लाभ होता है उससे कहीं अधिक लाभ, जब तक हम जागते रहें, तब तक बराबर दो दो मिनिट या चार चार मिनिटके बाद एक एक चम्मच पानी पीनेसे होगा। मगर जो लोग इस तरह पानी पीनेका नियम करना चाहें उन्हें फिर इसकी जरूरत नहीं कि भोजनके उपरांत तीन घंटे तक पानी पिएँ ही नहीं। बल्कि वे भोजन करनेके उपरांत तुरत ही एक एक चम्मच पानी दो दो या चार चार मिनिटके उपरांत पीना शुरू कर दें। इस तरह एक एक चम्मच करके पानी पीनेसे शरीरके भीतर जो विष इकट्ठा हो गया होगा वह पिघल जायगा, पेटमें जो मल बँध गया होगा उसके ढीले पड़ जानेसे कब्ज मिट जायगा, शरीरकी चमड़ी स्वच्छ हो जायगी, मुँह पर तेज आजायगा, शरीरका वजन बढ़ेगा, रून शुद्ध होकर तेजीके साथ शरीरमें दौड़ेगा, नींद अच्छी तरह आवेगी, श्वास-प्रश्वासकी क्रिया सुव अच्छी तरहसे होने लगेगी, हृदयकी गति तेज हो जायगी और चित्तमें प्रसन्नता आवेगी। अधिक समय तक यदि यह प्रयोग जारी रक्खा जायगा तो जिनके शरीरमें रून कम होगा उनका रून भी बढ़ेगा। पीनेका जल चूनेके परमाणुओंसे रहित जितना शुद्ध होगा उतना ही अधिक और जल्दी लाभ पहुँचावेगा। भापसे उड़ाया हुआ पानी सबसे अधिक शुद्ध होता है। इसलिए जिन्हें वह पानी मिल सके उन्हें उसका उपयोग करना चाहिए, नहीं तो फिर जैसा जल सुभीतेसे मिल सके वैसा काममें लाना चाहिए। कुएँके मधुर अथवा खारे पानीकी अपेक्षा बरसातका मीठा पानी कहीं अधिक उत्तम और लाभदायक होता है। दिनमें अथवा रातमें ऐसा कोई भी समय नहीं है जब कि यह क्रिया न की जा सकती हो। इस रीतिपर जल पीनेकी विधिका जिन्हें पूरा पूरा लाभ प्राप्त करना हो वे एक दमसे एक या आधी कटोरी जल भी न पीएँ। ऊपर कही गई रीतिसे

यदि वे जल पीना जारी रखेंगे तो उन्हें लाभ हुए बिना कभी नहीं रहेगा । बल्कि जिन लोगोंको तन्वाकू अथवा अपीमका दुर्व्यसन होगा उनका वह व्यसन भी इस जल पीनेकी क्रियासे छूट जायगा ।

शरीरमें रोग उत्पन्न करनेवाले मलको बाहर निकालनेवाला तीसरा अवयव मोटी आँत अर्थात् मल विसर्जन करनेवाली इन्द्रिय है । इस इन्द्रियमें इकट्ठा हुआ मल स्वाभाविक गतिपर जब बाहर नहीं निकलता है तो जहाँका तहाँ इकट्ठा होता जाता है । इसके बाद सड़नेसे और अन्यान्य कारणोंसे उसमें जब उष्णता उत्पन्न हो जाती है तो उसमें जो जलका भाग रहता है वह सूख जाता है—सख्त पड़ जाता है, और इसलिए अपने आपसे बाहर नहीं निकल सकता । परिणाम यह होता है कि पेटमें कब्ज बढ़ता जाता है । मोटी आँतको थोनेवाले यंत्रसे यह इकट्ठा हुआ मल बहुत अच्छी तरह धोकर साफ किया जा सकता है । लेकिन मोटी आँतको धोकर साफ करनेकी क्रिया जिन्हें सुगम न मालूम पड़ती हो वे नीचे लिखी हुई क्रियाका उपयोग करें, जिससे मलाशयमें उत्पन्न हुई गर्मी गाँत हो जायगी और मलका बाहर निकलना संभव हो जायगा ।

बाजारसे एक जस्तका बना हुआ टव खरीद लेना चाहिए । जो लोग टव न खरीद सकते हों वे ऐसी एक पतीली लेकर काम चला सकते हैं जिसमें वे अच्छी तरह बैठ सकें । टवमें उसकी एक बाजूसे झुककर और सब कपड़े उतार कर (धोती भी खोलकर) बैठ जाना चाहिए । जिनके यहाँ टवके बड़े बड़ी पतीली होवे वे पतीलीको दीवारके पास रखकर उसमें बैठें, जिससे कि दीवारका तकिया लगानेको मिल जाय । लेकिन यह कुछ जरूरी ही नहीं समझना चाहिए कि सहारा लगाकर बैठ जाय । जिनकी इच्छा न होवे सहारा न लगावें । टव या पतीलीमें पानी इतना भरना चाहिए कि ढूँडीसे लेकर जाँघोंतकका भाग पानीमें डूब जाय । ढूँडीसे ऊपर एक या दो अगुल पानी हो तो कोई हर्ज नहीं । टव या पतीलीका

पानी इतना ठंडा हो जितना कि ८४ डिग्री फेरिन हाइटसे लेकर ६८ डिग्री फेरिन हाइट तक हो सकता है। जिनके यहाँ पानीकी गर्मी मापनेवाला थर्मामीटर न होवे वे ऐसा करें कि जितना ठंडा पानी उनके यहाँके मिट्टीके घडोंमें होता है, उतना ठंडा पानी टबमें भर दें। बहुतसी जगहोंमें ठढमें घडोंका पानी ६८ डिग्री फेरिन हाइटसे भी अधिक ठंडा होजाता है। उस अवस्थामें धातुके बर्तनमें रक्खा हुआ अथवा कुएँका ताजा जल काममें ले आना चाहिए। कमजोर अथवा बुढ़े आदमी बहुत ठंडा पानी बर्दाश्त नहीं कर सकते, इसलिए आरंभमें उन्हें कुएँके ताजे पानीके तुल्य पानीको काममें लाना उचित है। जैसे जैसे ठंडा पानी बर्दाश्त करनेकी ताकत बढ़ती जाय वैसे वैसे अधिक ठंडा पानी व्यवहारमें लाया जा सकता है। ठंडे पानीसे भरे हुए टबमें या पतीलीमें बैठकर एक मोटी तौलियासे टूँडीके नीचेका भाग और दोनों तरफके पेडू बिना रुके हुए फुर्तीके साथ खूब रगड़ना चाहिए। रगड़ते वक्त बहुत जोर लगानेकी जरूरत नहीं, सिर्फ जल्दी जल्दी और बिना रुके हाथ चलाते रहनेकी जरूरत है, जिससे कि रगड़े जानेवाले अंगमें साधारण रीतिपर खून तेजीसे दौड़ने लगे। आरम्भमें पाँच मिनिटसे लेकर दस मिनिट तक इस तरह पेडू और टूँडीसे नीचेके भागको रगड़कर स्नान करना चाहिए। धीरे धीरे फिर पन्द्रह बीस मिनिट अथवा और अधिक समय तक टबमें बैठे रहनेमें कुछ हानि नहीं। पानी यदि बहुत ठंडा न हो तो आध घंटे अथवा घंटे भर तक बैठे रहनेमें भी लाभ ही होगा। बहुतसे कमजोर व्यक्तियों अथवा बालकोंको सिर्फ दो या तीन मिनिट बैठना ही काफी है। पेटसे ऊपरके अंगमें अथवा टाँगोंमें सर्दी न चढ़ जाय, इसलिए पैरोंपर कम्बल आदि कोई गर्म कपड़ा डाल लेना चाहिए, और इसी तरह ऊपरके अंगको भी किसी गर्म कपड़ेसे ढक लेना उचित है। स्नान कर चुकनेपर टबमेंसे उठकर भीगे हुए अंगमें गर्मी लानेकी जरूरत है। इस

जिन जों सोम चढ़ि गिर गइते सो वे की मनी जगमें जाकर कुछ
इसमें नें तो उन्नत । यदि चार जाकर जगत् करना न बन पड़े,
तो पाने ही बैठकर सोने इतनीको साथ रख रखना चाहिए । इसमें
इसमें सोने गयी ॥ जायगी । जो लोग उनका भी न कर सकत सो वे
स्नान करने के बाद कपड़ा ओढ़कर चुपचाप सो जाय । कम जोर
रखने यदि अपने हाथने इतनीको इनने जगमें न गट सक कि गयी
जाय, तो किसी दूसरे के हाथों लेना उचित है ।

इस तगमें पेट और दूरीके नीचेके अंगों गटकर दिनमें एक बेर,
दो बेर या तीन बेर स्नान करना चाहिए । इसमें केवल उनकी ही बेर
बैठना चाहिए जितनी बेर बैठा जा सके, तथा पानी भी उतना ही
होना चाहिए जितना ठंडा नान हो सके । इसका पानी रोजका
रोज बदल दिया जाय ।

इस रटि-रानने पेटमें और पेटमें जड़ जमाकर बैठा हुआ स्ताव-
रुद्ध नानक रोग, तथा अतिमांस, बवासीर, मरोट, वषट्कोश, गर्भाशय,
मूत्राशय और जननेन्द्रियके समस्त रोग पर अन्यान्य व्याधियां भी मिट
जाती हैं । गर्भाशयके बहुतसे रोगोंमें तथा विविधप्रकारके स्त्री-रोगोंमें
इस रानने बहुत लाभ पहुँचता है । जानतनु-रुद्ध रोगोंमें तथा मन्त्रिष्क-
रुद्ध रोगोंमें तो इस स्नानकी क्रिया विशेषरूपेण लाभ होता
है । रोगी न्यूनरिक्तके अनुसार यह स्नानकी क्रिया भी थोड़े अथवा
अधिक समय तक जारी रखनी चाहिए । केवल दो चार दिन करनेके
उपरान्त ही अश्रद्धाके साथ छोड़कर नहीं बैठ रहना चाहिए ।

ऊपर कही गई स्नानकी विधिसे कुछ भिन्न नीचेकी विधि है । यह
विधि स्त्रीपुरुषोंके जननेन्द्रियरुद्ध रोगोंमें अत्यंत लाभ पहुँचानेवाली है ।

ऊपरकी विधिमें जो दूध या पत्तीली कही जा चुकी है उसमें लक-
ड़ीकी एक छोटी पट्टी अथवा चोकी रख देनी चाहिए, या जग ऊँचे
पाओंवाली लकड़ीकी निर्णय, चोकी या ऐसा ही कोई दूसरा काठका आसन

बिछा देना चाहिए। इसके उपरांत टबमें पानी भरना चाहिए। पानी इतना भरा जाय कि वह टबमें बिछी हुए लकड़ीकी पटली अथवा चौकीके किनारे तक ही पहुँचे, ऊपर न आवे। इसके बाद रोगी पटली या चौकीके ऊपर बैठ जाय। बैठनेके बाद एक मोटी तौलियाको, या गाढ़ेके गमछेको पानीमें भिगोकर उससे जननेन्द्रियको धीरे धीरे रगड़कर धोवे। तौलियामें जितना अधिक पानी आ सके, उतना भरना चाहिए। समूची जननेन्द्रियको अथवा उसके भीतरके आर्द्र चर्मको न धोवे। बल्कि मूत्रेन्द्रियके उस घूँघट मात्रको ही धोवे, जो भीतरके गीले चमड़ेको ढके रहता है। इसका खूब ध्यान रखे कि मूत्रेन्द्रियका केवल यह घूँघट-वाला भाग ही धोया जाता है। दूसरे किसी भागको अथवा भीतर खोल कर कभी नहीं धोना चाहिए। घूँघटका भाग भी हलके हाथसे धीरे धीरे रगड़कर धोया जाय, कड़े हाथसे नहीं। तौलियाका पानी समाप्त हो जाय कि फिर उसे पानीमें डुबाकर धोना जारी रखा जाय। इस प्रकार बारबार मूत्रेन्द्रिय धोना चाहिए। इस स्नानकी क्रियामें पैर, जंघा, और इसी तरह शरीरका ऊपरी भाग भी सूखा ही रह जायगा। नितम्ब भाग या चूतर यदि थोड़ेसे भीग जायें तो कुछ हर्ज नहीं। स्त्रियोंको ऋतुकालमें यह स्नान नहीं करना चाहिए। इस स्नानके लिए पानी ५० से लेकर ६० डिग्री फेरन हाइट तककी ठंडवाला काममें लाना चाहिए। यदि इतना ठंडा पानी न मिले तो फिर जैसा मिले वैसा ही पानी काममें ले आना चाहिये।

रोगीकी अवस्था और उम्रके अनुसार यह स्नान दस मिनिटसे लेकर एक घंटे तक किया जा सकता है। जाड़ोंकी ऋतुमें रोगीको ठंड न लग जाय इस बातका विशेष रूपसे खयाल रखनेकी जरूरत है। अतएव ठंडसे बचानेके लिए उसके पैर और ऊपरी अंग गर्म वस्त्रसे ढक देने चाहिए। इस स्नानमें जितने ठंडे पानीका उपयोग किया जायगा, उतना ही अधिक लाभ होगा। किंतु फिर भी इतना ठंडा पानी न होना

चाहिए कि जो स्नान करनेवाले रोगीके हाथको सहन न हो सके । गर्मीकी ऋतुमें जैसा और जितना ठंडा जल मिल सके, उतना काममें ले आना चाहिए । उन दिनों यदि कम ठंडा पानी ही मिल सकता हो, तो यह शंका न करनी चाहिए कि लाभ कम होगा । क्योंकि गर्मीकी ऋतुमें पानीकी गर्मी बाहरकी गर्मीसे फिर भी कम रहती है, इसलिए लाभ यथेष्ट होता है ।

इस स्नानकी क्रियामें टबके भीतर जो पटली या चौकी बिछाई जाय, वह इतनी ओछी न हो कि थोड़ासा ही पानी ढालनेसे काम चल जाय । टबमें सत्रा मन या ढेढ़ मन पानी भरा जा सके, इतनी ऊँची वह होनी चाहिए । टबमें यदि बहुत थोड़ासा ही पानी भरा जायगा तो वह बहुत जल्द गर्म हो जायगा, और उस गर्म पानीको काममें लानेसे यथेष्ट लाभ नहीं होगा ।

यह स्नान स्त्रियोंको जैसा लाभदायक है वैसा ही पुरुषोंको भी है । पुरुषोंको चाहिए कि स्नानके समय वे अपनी मूत्रेन्द्रियके सिंके की सालको अँगूठे और उसके पासकी अंगुलीसे पकड़कर जरा आगेको खींच लें और फिर उसे धीरे धीरे रगड़कर धोवें । इस बातका ध्यान रहे कि यह स्नान ठीक उसी रीतिपर किया जाय जो कि यहाँ लिखकर बतलाई गई है । नहीं तो सारा समय और परिश्रम व्यर्थ जायगा, और सम्भव है कि लाभ होनेके बदले उल्टी हानि हो जाय ।

शरीरके भीतरी अंगोंमें जिनके विकृति हो गई हो अथवा सूजन या दाह होती हो ऐसे रोगियोंकी, अथवा पुराने दबे हुए रोगोंके उभर आनेसे जिनके शरीरमें दाह अधिक होती हो ऐसे रोगियोंकी भी, पहली ही बारके स्नानमें वह सब भीतरी दाह प्रायः नीचेको खिंच आवेगी, और ऐसा मालूम होगा कि जिस स्थानको धोया जाता है उसी स्थानमें अथवा उसके आसपासके स्थानमें ही कहीं पर वह दाह आगई है । ऐसी अवस्था होजाय तो घबरानेकी कोई बात नहीं, क्योंकि यह बड़ा उत्तम

लक्षण है। ऐसी अवस्थामें स्नानकी क्रिया बराबर जारी रखी जाय। केवल इतना परिवर्तन कर दिया जाय कि रगड़नेके लिए मोटी तौलियाके बदले जरा नरम और वारीक कपड़ा काममें लाया जाय। टबमें बिछी हुई पटलीके ऊपर तीन अंगुल पानी आजाय इतना पानी टबमें भरकर यदि पटलीपर बैठकर यह उपर्युक्त क्रिया की जाय तो बहुत जल्दी लाभ होना संभव है। इस रीतिसे क्रिया करनेवालोंको पानीकी गर्मी ६० डिग्री फेरेन हाइट से लेकर ७३ डिग्री फेरेन हाइट तक रखनी चाहिए। इतना पानी जब टबमें भरा जायगा कि पटलीसे ३ अंगुल ऊपर हो जाय तो टबमें बैठनेवाले रोगीके चूतर भी पानीमें डूबे रहेंगे।

बहुतसे पाठकोंकी समझमें यह रहस्य ही नहीं आया होगा कि शरीरके दूसरे किसी अवयवको रगड़कर घोंनेकी बात न कहकर खास मूत्रोद्विजक धोना ही इस क्रियामें क्यों बताया गया है। इस प्रकारकी शंकाके उत्तरमें कहना यह है कि इस क्रियामें इस अवयवके अतिरिक्त शरीरका दूसरा कोई भी अवयव उपयोगी नहीं है। इस अवयवमें शरीरके मुख्य मुख्य ज्ञानतंतुओंके सिरे जितने अधिक आकर मिलते हैं उतने अधिक और दूसरे किसी भी अवयवमें नहीं मिलते। पीठकी रीढ़के ज्ञानतंतुओंकी घनी शाखाएँ तथा अन्यान्य अनेक ज्ञानतंतु भी जिनका मस्तिष्कके साथ सम्बन्ध है, इस अवयवमें आकर मिलते हैं। अतएव इसी अवयवको रगड़नेकी क्रियासे शरीरके अधिकांश ज्ञानतंतुओंके ऊपर असर पड़ता है। शरीरके सम्पूर्ण ज्ञानतंतुओंपर असर पहुँचानेवाली यही जगह है। इस स्थलको यदि जीवनवृक्षका मूल कहा जाय तब भी असंगत न होगा। जिस तरह मूलमें जल सौंचनेसे वृक्षके सभी अंग प्रत्यंग पुष्ट होते हैं उसी तरह इस स्थलको रगड़कर धोनेसे सारे शरीरके अवयवोंको लाभ पहुँचता है। ठंडे पानीसे इस स्थलको धोनेसे यह लाभ होता है कि शरीरके भीतर इकट्ठे हुए विषकी जो गर्मी होती है वह शांत हो जाती है। सिर्फ गर्मी ही शांत नहीं होती, बल्कि शरीरके ज्ञानतंतु स्पष्ट

रीतिपर बलवान् हो जाते हैं । सारांश यह कि शरीरके छोटेसे छोटे अवयवसे लेकर बड़ेसे बड़े अवयव तक इस प्रयोगसे पुष्ट हो जाते हैं । शस्त्र-क्रियासे यदि ज्ञानतंतु छिन्न भिन्न हो गये हों, तो उस अवस्थामें ही केवल इस क्रियासे लाभ नहीं पहुँचेगा । नहीं तो कुछ ही क्यों न हो, लाभ बिना हुए रह नहीं सकता ।

रोगी मनुष्योंको इस स्नानसे अगणित लाभ होते हैं । इस स्नानकी क्रियाका अब तक जिस प्रकार वर्णन किया गया है संभव है वह किन्हीं किन्हींको असम्भ्यता-पूर्ण मालूम पड़े । परन्तु जिस प्रयोगमें हजारों रोगियोंके कल्याण तथा लाभकी बात वर्णन की गई हो, उस प्रयोगका सम्भ्यताके अनुरोधसे न लिखना सम्भ्यताका अनुचित उपयोग है और रोगियोंके हकमें परम अत्याचार है । अतएव इस प्रयोगका न लिखना घोर पाप है ।

जो व्यक्ति रोगरहित है उसे इस क्रियासे कुछ लाभ नहीं होगा, उल्टे उसे यह क्रिया जंजाल मालूम पड़ेगी । किन्तु रोगियोंको तो यह क्रिया इतनी लाभप्रद सिद्ध होगी कि वे प्रसन्नतापूर्वक आवश्यकतासे अधिक समयतक इसे जारी रखेंगे ।

इस स्नानसे तथा इससे पहले कही गई स्नानकी क्रियासे अनेक प्रकारकी वीर्यसंवन्धिनी व्याधियाँ दूर होती हैं । आज कल सैकड़ा पीछे पौनसौ व्यक्ति ऐसे मिलेंगे जिन्हें कोई न कोई वीर्यसंवन्धी व्याधि अवश्य निकलेगी । इस स्नानको दिनमें दो या तीन बेर करनेसे तथा मिर्च मसालेसे रहित सादा भोजन करनेसे स्वप्नमें वीर्य गिरने आदिके दुर्बलताजन्य रोग शीघ्र ही दूर हो जाते हैं ।

अब शरीरमेंसे मैलको बाहर निकालनेके पाँचवें उपायका वर्णन किया जाता है । यह बात पहले ही कही जा चुकी है कि प्रकृति पसीनेके रूपमें भी बहुतसा मैल शरीरके बाहर निकाल देती है । अतएव प्रकृतिको सहायता पहुँचानेका उत्तम उपाय यही है कि किसी जहरीली दवाके शरीरमें बिना दाखिल किए ही बहुतसा पसीना आवे । सबसे

उत्तम उपाय तो यह है कि व्यायाम अर्थात् कसरतके द्वारा शरीरसे पसीना निकाला जाय । परंतु जो रोगी है वे कसरत नहीं कर सकते और निरोग व्यक्ति भी धैर्यके साथ इतनी अधिक कसरत नहीं कर सकते कि शरीरमेंसे बहुतसा पसीना निकलने लगे । अतएव रोगियों और निरोग रहनेकी इच्छा करनेवाले व्यक्तियोंको नीचे लिखी हुई क्रियाको व्यवहारमें लाना चाहिए ।

जो तैयार करा सकते हों वे बेतकी बुनी हुई एक ऐसी खाट तैयार करावें जिसपर एक आदमी सो सके । इस खाटपर शरीरके सब वस्त्र खोलकर चित्त लेट जाय । जो लोग खाट तैयार न करा सकते हों वे बैठे ही बैठे इस प्रयोगको कर सकते हैं । खाटपर चित्त लेट जानेके बाद खोलते हुए गरम पानीकी दो पतिलियाँ एक सिरहाने और दूसरी पाँयतेकी ओर खाटके तले रखवा दो । बादको एक ऐसा ऊनी वस्त्र ओढ़ लो जो सारे शरीरको ढकता हुआ चारों तरफ खाटके नीचे इतना लटकता रहे कि जमीनसे लग जाय । अर्थात् वस्त्रसे रोगीका समूचा शरीर और खाट इस तरहसे ढक जाना चाहिए कि जिससे पतिलियोंके खोलते हुए पानीमेंसे उठी हुई भाप बाहर न निकल जाय । मुँह ढाँपकर सो रहनेमें भी कुछ हर्ज नहीं । पहले तो शायद इस तरह लेट रहनेमें कुछ जी घबड़ावे, परंतु बादको चित्त बहुत हल्का हो जायगा । घुसीना आनेमें दो या चार मिनिट लगेंगे । यदि दो चार मिनिटमें आवे और पतीलीमेंसे निकलनेवाली भाप कम हो चले, तो आगमें नपाकर लालकी हुई एक ईंट चीमटेसे पकड़कर पतीलीमें डाल दे भाप फिर अच्छी तरहसे निकलने लगेगी । इस तरहकी दो या दूँटें पहलेसे ही तपी हुई तैयार रखी जायँ । पाँच पाँच या चार मिनिटके बाद जब ही मालूम हो कि भापका निकलना कम हो है तभी झट एक तपी हुई ईंट पतीलीमें इस तरह डाल देना चाहिए पतीलीमेंसे गरम पानीकी छींटें उचटकर रोगीके शरीरपर न पड़ें ।

रीतिसे पतीलीमेंसे बहुतसी भाप निकलेगी और भापकी गर्मीसे पसीना भी सूख अच्छी तरह आवेगा । शरीरके पिछले भागमें, जब पसीना सूख अच्छी तरहसे आजाय तब चित्तसे पट हो जाय । इससे पेट इत्यादि शरीरके अगले अंगोंमेंसे भी पसीना निकलेगा । इस रीतिसे पसीना निकालनेकी क्रिया पांच घंटे अथवा आध घंटे तक जारी रखनी चाहिए । जो लोग कुर्सीपर बैठकर यह क्रिया करना चाहें उन्हें केवल एक ही पतीली काममें लानी चाहिए । कुर्सीपर बैठकर भी ऊनी वस्त्र इस तरह ओढ़ना चाहिए कि अपना माग शरीर और कुर्सी दूर जाय तथा वस्त्र चाहे ओर जमीन तक लटकता रहे । गोलते पानीकी पतीली कुर्सीके नीचे रखकर आवश्यकतानुसार पांच पांच मिनिट बाद एक एक तपार्ई हुई डट ऊपर कहे गये प्रकारसे उसमें डालते रहना चाहिए, जिससे कि बहुतसी भाप बराबर पतीलीमेंसे निकलती रहे । कुर्सीपर बैठकर जो लोग यह प्रयोग करें वे यदि अपने पांव एक दूसरी गर्म पानीकी पतीलीपर एक दो लम्बीनी चिप्पियाँ रखकर टेक लें तो बड़ा लाभ हो । कुर्सीपर न बैठकर जो लोग जमीन पर बैठकर ही यह प्रयोग करें उन्हें दूसरी पतीली रखनेकी जरूरत नहीं । उन्हें तो केवल यही करना चाहिए कि ऊनी वस्त्रसे सारे शरीरको ढककर (मुँह चाहे ढक लिया जाय और चाहे खुला रखा जाय) गर्म पानीकी पतीली अपने सामने रखकर ओढ़नेके भीतर कर ली जाय । शरीरमें जहाँ जहाँ नेत्र पेटा करनेवाला मेल बहुत अधिक इकट्ठा हो गया होगा वहाँ वहाँसे पसीना निकलनेमें बड़ी देर लगेगी, और रोगीकी इच्छा स्वयं यह होगी कि उन स्थलों पर खूब बहुतसी भाप आवे । अतएव इस इच्छाके अनुसार ऐसी व्यवस्था करनी चाहिए कि उन अंगोंपर विशेष रूपसे भाप लगे । बालकोंको भी ऊपर कही गई रीति पर यह भापका स्नान कराया जा सकता है ।

जो व्यक्ति बहुत अधिक दुर्बल हों, अथवा जो बहुत अधिक बीमार

हों, या जिन्हें ज्ञानतनुओंसे सम्बन्ध रखनेवाला कोई रोग हो, उन्हें यह भापका स्नान या वाष्प-स्नानकी क्रिया नहीं करनी चाहिए। बल्कि वे पहले कहा गया कटिप्रदेशको रगड़कर ठंडे जलसे स्नान करनेवाला प्रयोग करें और या आगे चलकर बतलाई गई विधिसे धूप-स्नान करें। इन दोनों प्रकारके स्नानोंसे उन्हें परम लाभ होगा। जिन्हें परम सुगमताके साथ पसीना आ जाता हो वे भी यदि इस वाष्प-स्नानकी क्रियाको न करें, तो कुछ हर्ज नहीं। आठ दिनमें दो बेरसे अधिक यह वाष्प-स्नानकी क्रिया नहीं करनी चाहिए।

वाष्प-स्नानकी क्रियासे जब खूब अच्छी तरह पसीना निकल चुके, तब शरीरके ऊपरसे ओढा हुआ ऊनी वस्त्र उतार डालना चाहिए। इस समय घरके खिड़की, दरवाजे सब अच्छी तरह बंद रखना चाहिए, नहीं तो नगे शरीरको हवा लग जानेसे श्लेष्म आदि रोग हो जाना सम्भव है। वस्त्र उतारनेके बाद पहले कहीं हुई कटिप्रदेशको रगड़कर ठंडे जलसे स्नान करनेकी क्रियाका प्रयोग करना चाहिए। इस कटिस्नानकी क्रियासे पहले या पीछे ठंडे जलसे सारे शरीरको धोकर स्नान कर लेना चाहिए, जिससे हाथ, पेट, मस्तक और छाती आदि अंग प्रत्यंग सब धुलकर स्वच्छ हो जायें। इस स्नानसे ठंड लग जानेकी आशंका नहीं करनी चाहिए। बल्कि यह ठंडे जलका स्नान उल्टा लाभदायक होगा। भट्ठीमें बार बार तपाया जाकर ठंडे पानीमें बुझाए जानेसे जैसे फौलादका लोहा उत्तरोत्तर उत्तम और अच्छे पानीका होता जाता है, उसी तरह शरीर भी वाष्प-स्नानसे खूब दृढ़ और पुष्ट हो जाता है।

ठंडे जलसे स्नान कर चुकनेके बाद शरीरमें इतनी गरमी लानेकी जरूरत है कि जिससे साधारण रीतिपर पसीना आ जाय। जो लोग सशक्त हों वे तो कपड़े पहिन कर खुली हवामें थोड़ी कसरत कर लें और जो रोगी तथा कमजोर हों वे अच्छी तरहसे ओढ़कर बिछौने पर सो जायें। इससे शरीरमें यथेष्ट गर्मी आ जायगी।

यह वाष्प-स्नानकी क्रिया शरीरके खास खास अंग प्रत्यगों पर भी हो सकती है । केवल पेटके ऊपर, गर्दनके ऊपर अथवा मस्तकके ऊपर ही भाप आवे, इस रीतिसे यदि बैठा जाय तो केवल इन ही अंग प्रत्यगोंसे पसीना निकलेगा । पेटके ऊपर भापका स्नान करानेसे पेटके सम्पूर्ण विकार तथा स्त्रियोंके आर्तवसम्बन्धी रोग मिट जाते हैं । कान, आँख और दाँतमें यदि दर्द होता हो तो उनपर भापका सेक देकर पसीना निकालनेके लिए विशेष प्रकारके यंत्र मिलते हैं, जिनसे कि यह प्रयोग सुगमताके साथ हो सकता है । जिनको यह यंत्र खरीदनेका सुभीता न हो उनके लिए सारे शरीरको वाष्प-स्नान कराना ही अधिक श्रेष्ठ है ।

श्लेष्म, ज्वर, गाठिया, जोड़ोंकी सूजन, और यकृत तथा मूत्राशयके रोगोंमें यह वाष्प-स्नान अत्यंत लाभकारी है । किंतु ध्यान रहे कि एक अठ्ठाढ़ेमें दो बेरसे अधिक यह प्रयोग न किया जाय, क्योंकि इस प्रयोगके अधिक करनेसे शरीरमें कमजोरी आ जाना सम्भव है ।

इस वाष्प-स्नानके समान ही गर्म वायुके सेकसे भी पसीना निकालनेकी क्रिया है । भेद केवल इतना ही है कि इस पिछले प्रयोगमें भापके बदले सुलगते हुए कोयलोंकी आँचसे अथवा 'आल्काहाल' जलाकर उसके सेकसे पसीना निकाला जाता है । हम लोगोंके लिए सुलगते हुए कोयलोंका प्रयोग करना ही अधिक उत्तम है । रोगी एक पटलीपर बैठ जाय, और दहकते हुए कोयले एक पात्रमें भरकर अपने सामने रख ले । इसके उपरांत एक कपड़ेसे अपने सारे शरीरको ढक ले और कोयलोंके वर्तनको भी कपड़ेके भीतर ले ले, परंतु इतनी सावधानी रखते कि वस्त्र जल न जाय । दीवारसे सटाकर एक पटली खड़ी करे और उस पटलीके आगे दहकते कोयलोंका पात्र रखे । पात्रके सामने पटली बिछाकर स्वयं बैठ जाय, और ओढ़नेके कपड़ेको दीवारसे सटाई हुई पटलीसे दबाकर ऊपर ओढ़ता हुआ अपने बैठनेकी पटलीसे पीछे दबा दे । इस प्रकार कपड़ा जलनेकी आशंका नहीं रहेगी । इसके बाद वाष्प-स्नानकी भाँति इस

क्रियामें भी दो एक ऊनी वस्त्र ऊपरसे ओढ़ ले। याद रहे कि इस क्रियामें मुँह हमेशा खुला रहेगा। यदि मुँह ढाँकनेकी जरूरत ही पड़े तो दो या चार सेकिडसे अधिक मुँह न ढाँपा जाय। क्योंकि कोयलोंमेंसे कार्बन नामक एक जहरीला पदार्थ निकलता है। श्वासके साथ यह पदार्थ शरीरके भीतर पहुँचकर हानि पहुँचा सकता है। अतएव वस्त्र इस तरह ओढ़ा जाय कि कमसे कम नाक तो अवश्य ही बाहर खुली रहे। एक भीगी तौलियाकी चार पाँच तहें करके सिरपर इस तरह डाल लेना चाहिए कि जिससे समूचा सिर अच्छी तरह आगे पीछेसे ढँक जाय। अगीठीमें आग यदि यथेष्ट हो तो पाँच या चार मिनिटमें ही पसीना आने लगेगा। बहुत बड़ी अगीठीकी आँच बहुतोंको असह्य होगी, और बहुतोंको कभी कभी ऐसा भी मालूम पड़ेगा मानों उनके पाँवकी नसें जली जाती हों। यदि ऐसा मालूम पड़े तो उनपर धीरे धीरे भीतर ही भीतर हाथ फेरते रहना चाहिए। पसीना आना जब शुरू हो जाय तब पन्द्रह या बीस मिनिट तक पसीना आने देना चाहिए। सिरपर रक्खा हुआ वस्त्र यदि सूखकर गर्म हो गया हो तो उसे फिर पानीमें भिगोकर और निचोड़कर सिरपर रख लेना चाहिए। इससे मस्तक गर्म नहीं होने पावेगा। पन्द्रह या बीस मिनिटके बाद खूब पसीना निकल आनेपर ऊपर ओढ़ा हुआ वस्त्र हटा देना चाहिए। मगर इस बातकी खूब सावधानी रखनी जाय कि पसीना निकले हुए शरीरमें हवा न लगे। वस्त्र उतारकर एक कपड़ेके टुकड़ेसे शरीरका सब पसीना पोंछ डाले और फिर ठंडे जलसे भली भँति स्नान करे। यदि इच्छा हो तो कटिप्रदेशको रगड़कर ठंडे जलसे स्नान करे। नहीं तो ठंडे जलसे सामान्य रीतिपर किया गया स्नान ही काफी है। स्नानके पीछे ओढ़कर एक घंटे तक लेटे रहना अथवा नींद आजाय तो सो जाना अधिक उपयोगी है। यदि हो सके तो स्नानके पीछे सारा शरीर धीरे धीरे दबाया जाय। निरोग व्यक्ति यदि शरीरमेंसे विष निकालनेके लिए यह प्रयोग करें तो उन्हें स्वयं अपने ही हाथसे

अपना शरीर दावना चाहिए। इनसे शरीरमें नून तेजीके साथ ठंडिया और शरीरमें गर्मी भी बढेगी। जो व्यक्ति निरोग हैं वे स्नानोपरांत एक घंटा आराम किए बिना ही अपने काममें लग जायें तो कुछ हर्ज नहीं। वाष्पस्नान तथा यह स्नान मोझने पहले तो चाहे जब कर ले परंतु मोझनेके पीछे कमसे कम तीन घंटेके वाद करना चाहिए। यह प्रयोग करके मोझानेमें गनको नींद भी नूब अच्छी तरह आती है।

यह प्रयोग करने समय पर्नना नूब अच्छी तरह आवे तथा नूनमें पैदा हुई जलकी कमी पूरी हो जाय, इसलिये प्रयोग करनेमें पहले अथवा प्रयोगके चलते रहने पर भी एक एक प्याला अथवा प्याल हाथ तो इनसे भी अधिक जल थोड़ी थोड़ी बेगमें पी लेना लाभदायक है। प्रयोगके उपरान्त छे जलसे स्नान करनेमें जिन्हें हिचक लगती हो वे थोड़े गुनगुने पानीसे स्नान करें। परन्तु छे जलसे स्नान करना परम मुश्किल मालूम होगा।

इस प्रयोगके विषयमें डाक्टर स्पाकहाम कहते हैं कि निरोग मनुष्यको होनेवाले रोगोंको रोकनेके लिए यह गर्म वायुका स्नान अठ्ठाड़में कमसे कम एक बेर अवश्य करना चाहिए। जो व्यक्ति रोगी हों उन्हें अपने रोगकी न्यूनतम अवस्थाके अनुसार नित्य, दूसरे दिन या तीसरे दिन यह स्नान करना उचित है। इससे दुर्बलता नहीं आवेगी। बल्कि अजन रोगी भी इस स्नानसे बलवान् होते जायेंगे। पहली ही बार मैल निकल जानेसे कदाचित् रोगीको यह मालूम पड़ेगा कि शरीरमें कमजोरी आ गई है। परन्तु कुछ ही घंटोंके उपरान्त ऐसा मालूम होगा मानों शरीरमें अधिक बल आ गई हो। अगावस्थामें तथा निरोग अवस्थामें दोनों ही कक्षाओंमें यह प्रयोग लाभदायक है।

६ इस प्रयोगसे शरीरकी चमड़ीका रंग निरकर स्वच्छ हो जाता है और चमड़ीकी आरोग्य देनेवाली क्रिया इतनी अधिक बढ़ती है कि दूसरे किसी भी स्नानसे उतनी नहीं बढ़ती। इसके अतिरिक्त इस क्रियासे मल निकालनेवाली शरीरकी दूसरी इन्द्रियोंका काम भी बहुत हलका हो जाता है।

२ इस स्नानसे शरीरमें रुधिरकी गति बराबर होने लगती है, और यदि किसी जगह रुधिरकी गोंठ पड़ गई हो तो वह खुल जाती है ।

३ रुधिरको शुद्ध करनेका यह सबसे सरल और सबसे अधिक लाभ पहुँचानेवाला उपाय है । रुधिरके सम्पूर्ण मैलको साफ करनेके लिए यह स्नान रामबाणके समान अव्यर्थ है ।

४ इस स्नानसे जानतंतु भी शान्त और स्वस्थ हो जाते हैं और मस्तिष्क ठढ़ा और ताजा हो जाता है ।

शरीरका रुधिर बिगड़ जानेके कारण उत्पन्न हुए सम्पूर्ण रोगोंमें, शरीरके किसी अंगके सूज जानेकी अवस्थामें और शरीरकी त्वचाका व्यापार मन्द पड़ जानेकी दशामें भी यह गर्म वायुका स्नान अवश्य ही और बहुत अधिक लाभ पहुँचाता है । जब किसीके ज्वर चढ़ गया हो तब, कंठमाला रोगमें, राजयक्ष्मामें, त्वचाके रोगोंमें, विषम ज्वरमें, इकतरा बुखारमें, खोंसीमें, जुकाममें, कफकी ब्रीमारियोंमें, ठसकेके समान एक प्रकारकी व्याधि (croup) में, जोड़ोंके दर्दमें, सिरके दर्दमें, यकृत और मूत्राशयके रोगोंमें, पुरानी खोंसीमें, पुराने अतिसारमें, और भी अनेक रोगोंमें यह स्नान परम लाभदायक है । ठढ़ देकर चढ़नेवाले बुखारमें जाड़ा लगनेसे पहले इस गर्मवायुके स्नानसे अच्छी तरह सारे शरीरसे पसीना निकाल देना चाहिए । तीन चार बेर यह प्रयोग किया जाय और दूसरा कोई उपाय न किया जाय तो भी बुखार अवश्य दूर हो जायगा । भयंकर गठिया रोगमें इस प्रयोगके समान लाभ पहुँचानेवाली कोई दूसरी ओषधि सारे ओषधि-शास्त्रमें नहीं है । इस रोगमें प्रतिदिन यह स्नान करना चाहिए । बहुतोंको दिनमें दो बेर स्नान करनेसे भी इस रोगमें लाभ पहुँचा है । गर्भिणी स्त्रियोंको भी यदि ऊपर कही गई व्याधियोंमेंसे कोई व्याधि हो तो इस स्नानकी क्रियासे अवश्य लाभ पहुँचेगा । इस बातका बिल्कुल भी भय न करना चाहिए कि गर्भिणी स्त्रीको इस

त्रियासे कुछ हानि पहुँचेगी । सैकड़ों गर्भिणी स्त्रियोंने ठीक नवें महीने तक अठ्ठाठेमें एक या दो बर यह प्रयोग करके लाभ उठाया है ।

डाक्टर केलोग भी इस गर्मवायुके स्नानकी इतनी ही प्रशंसा करते हैं । उनका कहना है कि वाष्प-स्नानसे जितने लाभ होते हैं उतने ही लाभ इन गर्म वायुके स्नानसे भी होते हैं, और प्रत्येक व्यक्ति बिना विशेष सर्जिक के चठी सुगमताके साथ अपने घर पर इस प्रयोगकी व्यवस्था कर सकता है । पसीना लानेके लिए इससे बढ़कर अच्छा दूसरा कोई उपाय नहीं है । मेलेरिया बुखार, आतशक (Syphilis) और पागल कुत्तेका जहर शरीरमेंने निकालनेके लिए यह प्रयोग परम उत्तम उपाय है ।

जो व्यक्ति बेहद मोटे होकर बेटौल शरीरवाले हो गए हों उनकी देहकी चर्बी भी इन प्रयोगसे कम हो जायगी और उनका शरीर सुडौल हो जायगा ।

पसीनेके रूपमें शरीरके भीतरसे मल निकालनेके ऊपर जो दो उपाय बतलाए गए हैं उनके ही समान एक और भी तीसरा उपाय है । इस तीसरे उपायका नाम है ' धूप-स्नान ' । जिस दिन खूब साफ धूप निकली हो ऐसे दिन, अथवा गर्मीकी ऋतुमें यह प्रयोग अच्छी तरह हो सकता है । इस प्रयोगकी विधि निम्न लिखित है —

गजीका एक अंगोछा या दूसरा कोई ओछा कपड़ा पहनकर जहाँ हवा बिलकुल न आती हो, ऐसी जगहमें एक दूरी बिठाकर धूपमें लेट जाय । पैरोंमें अगर मोजे हों तो उतार देना चाहिए, और स्त्रियोंको अपनी चोली खोलकर अलग कर देना चाहिए । मस्तक और मुखको धूपकी तेजीसे बचानेके लिए एक बड़ासा केलका पत्ता मुँहपर डाल लेना चाहिए । यदि वह न मिले तो चाहे जिस वृक्षके छोटे छोटे हरे पत्तोंकी पत्तलसी बनाकर उससे मस्तक और मुँह ढक लेना चाहिए ।

इसी तरह पेटको भी एक बड़ेसे पत्तेसे ढक लेना चाहिए । इस प्रकार आधे घंटेसे लेकर ढेढ़ घंटे तक धूपमें लेटे रहना चाहिए । जिन रोगियोंको धूपमें लेटने पर सुगमताके साथ पसीना न आता हो, उन्हें यदि

विशेष कष्ट न मालूम हो तो डेढ़ घंटे से भी अधिक धूप में लेट रहना चाहिए। परन्तु बहुत तेज धूप में अधिक समय तक यह प्रयोग करना उत्तम नहीं है।

इस प्रयोग के आरम्भ में धूप में लेटने के कारण जिनका सिर दुखने लगे अथवा जिन्हें चक्कर आने लगें, उन्हें चाहिए कि आरम्भ में थोड़े ही समय तक धूप में लेटें। जिन्हें बड़ी कठिनाई के साथ पसीना आता हो अथवा जिन्हें बिल्कुल ही न आता हो, उन्हें यह बात खास तौर से ध्यान में रखनी चाहिए।

इस प्रयोग के उपरांत शरीर के भीतर से छूटने वाले मैल को बाहर निकालने के लिए यदि हो सके तो कटिप्रदेश को रगड़कर ठंडे पानी वाला स्नान करना चाहिए। इस ठंडे पानी के स्नान के अनंतर जिन नाजुक प्रकृति-वाले रोगियों के शरीर में आसानी के साथ गर्मी न आवे, उन्हें चाहिए कि वे सिर को किसी कपड़े से ढककर धूप में बैठें अथवा टहलें। नाजुक प्रकृतिक लोगों को यह प्रयोग कुछ दुष्कर अवश्य होगा, इस लिए आरम्भ में ही उन्हें यह प्रयोग नहीं करना चाहिए।

इस प्रयोग के करने के लिए सबसे उत्तम समय सुबह दस बजे से लेकर तीसरे पहर तीन बजे तक है। भोजन करने के बाद तुरत भी यह प्रयोग किया जा सकता है, परन्तु कहीं भोजन ठीक ठीक पचने में विघ्न न पड़े, इस लिए एक घंटा ठहरकर किया जाय तो उत्तम।

धूप में बिल्कुल नंगे होकर लेट जाने से कुछ लाभ नहीं होगा।—वस्त्र पहिनकर अथवा हरे पत्तों से सारे शरीर को ढककर धूप में लेटने से शरीर से बहुत जल्द पसीना छूटने लगेगा। धूप-स्नान के उपरांत कटिप्रदेश को रगड़कर यदि ठंडे जल से स्नान नहीं किया जायगा तब भी जितना लाभ होना चाहिए उतना नहीं होगा। क्यों कि सूर्य के ताप से जो मैल शरीर के भीतर से छूटकर बहेगा उसे अच्छी तरह बाहर निकाल देने के लिए ठंडे जल का स्नान परम आवश्यक है।

(आरोग्य बनाए रखनेके लिए इस बातकी बड़ी भारी आवश्यकता है कि सूर्यके प्रकाशमें रहा जाय । जहाँ सूर्यका प्रकाश जरा भी नहीं पहुँचता है ऐसी पहाड़ी गुफाओंमें अथवा घाटियोंमें पेड़ पौधे उगते ही नहीं । मनुष्योंके सम्बन्धमें भी यही बात है । आल्प्स पहाड़की गहरी उपत्यकाओंमें सूर्यका प्रकाश दिनभरमें केवल कुछ ही घंटोंके लिए पड़ता है । इनका परिणाम यह होता है कि उन स्थलोंमें जो मनुष्य रहते हैं वे कंठमाला आदि अनेक प्रकारके रोगोंसे पीड़ित रहते हैं । वहाँकी प्रत्येक स्त्रीकी गर्दनमें गुमडी दिखाई देती है, और पुरुषोंका अधिक भाग पागल होता है । परन्तु वहाँसे पहाड़के थोड़े ही ऊपर चढ़कर जो स्थान हैं वहाँके रहनेवाले तनमें और मनसे दोनों ही प्रभारसे स्वस्थ रहते हैं । नीचेके स्थानोंमें रहनेवाले लोग ज्यों ही ऊपरके स्थानोंमें चले जाते हैं त्यों ही उनके रोग दूर हो जाते हैं और स्वास्थ्य सुधर जाता है । इससे यह बात सिद्ध हुई कि आरोग्य पर सूर्यके प्रकाशका भी बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है ।

पेटमें इकट्ठे हुए मैलको बाहर निकालनेके लिए और इसतरह पेटमें इकट्ठी हुई गर्मीको कम करनेके लिए ऊपर कहे गये उपायोंके साथ साथ पेटमें पट्टी बाँधनेका उपाय भी परम लाभदायक है । जिस तरह राईका प्लास्टर होता है उसी तरह उत्तम मिट्टीको पानीमें सानकर उसे कपड़ेकी एक पट्टीपर फैला देना चाहिए और यह पट्टी पेटपर बाँध लेना चाहिए । घावपर अथवा सूजनपर भी यह पट्टी बाँध लेनी लाभदायक है ।

शरीरमें इकट्ठे हुए मैलको बाहर निकालनेके और भी कितने ही उपाय हैं । परन्तु पुस्तकका विस्तार जितना सोचा था उससे कहीं अधिक बढ़ गया है, और ऊपर कहे गए उपाय भी रोगोंको ढालनेके लिए काफी हैं । इस लिए अब यह प्रसंग यहीं समाप्त किया जाता है ।

ये उपाय सब रोगोंको दूर करनेवाले हैं यह बात है तो सत्य अवश्य, किंतु जिन रोगियोंकी दशा बहुत अधिक हीन हो गई है उन्हें भी इनसे

लाभ पहुँचेगा यह बात निश्चयपूर्वक नहीं कही जा सकती । ऐसे रोगियों-को तो संभव है कि दूसरी ओषधियाँ भी लाभ न पहुँचावें । लेकिन यह तो निश्चयके साथ कहा जा सकता है कि दूसरी ओषधियाँ जब बिल्कुल व्यर्थ सिद्ध हो चुकी हों तब ये ऊपर कहे गए उपाय रोगकी पीड़ा कई अंशोंमें कम कर देंगे ।

इस पुस्तकमें यह उपयोगी विषय बहुत ही संक्षेपमें लिखा गया है । स्वतंत्र पुस्तकमें जिस तरह अनेक मुद्दाओंपर विस्तार हो सकता है, वैसा विस्तार इसमें नहीं हो सका । फिर भी यदि बुद्धिमान् व्यक्ति सावधानीके साथ इन प्रयोगोंको आजमाकर देखेंगे तो शरीरमें लगी हुई रोग-बाधाको तथा आगे होनेवाली रोग-पीड़ाको दूर करनेमें उन्हें अवश्यमेव सफलता प्राप्त होगी ।

मैल शरीरमेंसे एक बार निकल जानेके उपरांत फिर भी इकट्ठा न हो इस लिए कैसा भोजन नित्य करना चाहिए यह बात भी इस सक्षिप्त निबन्धमें सन्निविष्ट कर देनेका पहले विचार था । किंतु पुस्तिकाका विस्तार अधिक होजानेके कारण यह विषय छोड़ दिया गया है । संक्षेपसे इस समय केवल इतना ही समझ लेना चाहिए कि जिस भोजनमें नमक, मिर्च और अन््यान्य मसाले बहुत कम परिमाणमें पड़े हों ऐसा सादा भोजन किया जाय ।

जो लोग इन प्रयोगोंके सम्बंधमें और अधिक विस्तारके साथ जाननेकी इच्छा रखते हों वे कृपापूर्वक डाक्टर कैलोग, डाक्टर लुईकुहने, डाक्टर नीप, डाक्टर निकाल्स, डाक्टर ट्राल, आदि विद्वानोंके रचे हुए अंग्रेजी भाषाके ग्रंथोंका अनुशीलन करें ।



